

ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 18 (680), сентябрь 2021 г.



Фото: Светлана Ильева (Иванова) / Фотобанк Лори.

Осень вступает в свои права.

Читата номера

Как пчелки нектар,
письма он собирает
И зожевцев в улей объединяет.
Минздрав, соцзащита...
Для нас это – «ЗОЖ».
В нем помощь здоровью,
поддержку найдешь!

Адрес: Казаниной Людмиле Ефимовне, 603098 г. Нижний Новгород, ул. Артельная, д. 18а, кв. 12.

16+

Письма в номер

ВЫ ВСЕ МНЕ ПОМОГЛИ

В прошлом году я написала в «ЗОЖ» письмо с просьбой о помощи, поскольку заболела онкологией, диагноз был: рак прямой кишки последней стадии.

Очень много писем получила от вас и все до единого прочитала. Огромное спасибо всем за добрые слова, советы, рецепты!

Целый год ходила в больницу. Меня прооперировали 2 июня 2020 года, выписали 17 июня. До операции делали химиотерапию и лучевую целый месяц. Прошел год, и, слава Богу, я жива!

Спасибо за ваши добрые слова, советы и рецепты – вы все мне помогли! Еще раз спасибо всем, всем, всем, в том числе газете «ЗОЖ».

Адрес: Габбасовой Гайши Аухатовне, 614065 г. Пермь, ул. Космонавта Беляева, д. 39, кв. 55.

ГУЛЯЮ С ПРАВНУЧКОЙ И ВЕСТНИКОМ

Как большинство зожевцев, я тоже стараюсь привлечь внимание людей к нашему вестнику. Вот идем с правнучкой гулять – ей 5 лет, выходим два раза в день, – она берет с собой игрушки, а я – очки и «ЗОЖ».

Во дворе молодые мамочки с детьми, бабушки с внуками. Увижу, к примеру, у ребенка на щечке нездоровый румянец, обещаю на следующую прогулку принести вестник со статьей о диатезе.

Пока гуляем, делимся рецептами от разных недугов. Конечно, я показываю газету, убеждаю, что она необходима для взрослых и детей в каждой семье. Многие согласны с этим, обещают подписаться на «ЗОЖ».

Адрес: Гущиной Валентине Михайловне, 346720 Ростовская обл., г. Аксай, ул. Суворова, д. 21/32, кор. 2, кв. 106.

«ЗОЖ»: Спасибо, Валентина Михайловна! Если хоть кто-то с вашей подачи подпишется, уже плюс вестнику.

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ПУСТЬ СТАРОСТЬ ПОДОЖДЕТ

Недавно прочитал фразу: мол, осень – это повзрослевшее лето. Звучит красиво, хотя перспективы просматриваются так себе... А что же тогда зима? Состарившееся лето? Впрочем, как сказано в известном стихотворении Эльдара Рязанова, «...любое время года надо благодарно принимать». Это что касается времен года. А вот как принять собственное старение? У меня сложилось такое впечатление, что с приходом осени эта тема в читательской почте стала чуть ли не основной.

«Годы идут неумолимо, кажется, тебе только было 17, а уже 72. И ни одного года не вернуть, не занять, не пережить», – сетует Наталья Николаевна Рейнгардт (Береснева) (353440 Краснодарский край, г. Анапа, ул. Трудящихся, д. 2/1, кв. 5).

Увы, все примерно так и происходит. И приближающаяся старость пугает многих. Тут и страх стать беспомощным из-за подступающих недугов. Еще вчера ты, казалось, мог горы свернуть, а сегодня уже не по силам вроде бы несложные действия. Еще боязню одиночества, когда не с кем поговорить, поделиться наболевшим.

Ах ты старость, моя старость!
Что мне делать? Как мне быть?
Как хотелось бы, чтоб старость
Хоть чуть-чуть остановить!

Это строки из стихотворения Анны Петровны Мусатовой «Старость», которое мы публикуем в сегодняшнем выпуске «Творческого клуба». Автор знает, о чем пишет. Недавно ей исполнился 91 год. Серьезная дата! Примите наши самые искренние поздравления, Анна Петровна! Здоровья и долголетия вам! А старость пускай подождет.

Кстати, читая почту, убедился, что для большинства зожевцев, не теряющих оптимизма в любых жизненных ситуациях, в этой смене жизненных циклов, как и времен года, нет ничего удручающего. Они не опускают руки и находят действенные способы борьбы с надвигающейся старостью.

«Мне 76 лет. Я вступила в последнюю стадию жизни, но отчаянно борюсь со старостью. Мое любимое занятие – лежать на диване с книжкой, но я себя заставляю встать, облить с головой холодной водой и начать делать гимнастику.

У меня болят колени, но я каждый день делаю 2000 шагов, занимаюсь йогой. У меня почти не видит один глаз, но я много читаю: книги, газеты. Меня подводит память, но я изучаю французский язык, учу стихи. У меня весь день занят, но я рисую картины маслом и дарю их приятельницам. И еще я хотела бы кому-то помогать. У меня больные ноги, но руки сильные, здоровые и умеют делать массаж.

У меня много увлечений, но самое мое заветное: я пушкинистка. Откликнитесь, союзники! Вообще пишите все, кому я интересна, у кого схожие задачи в жизни. Напишите, кто и как борется со старостью? Кто отчаянно любит жизнь?»...

Такое вот замечательное письмо прислала в редакцию Дарья Яковлевна Латышева (620063 Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Большакова, д. 87, кв. 54). Уверен, что при такой жизненной позиции старость еще очень долго не сможет даже близко подступить к нашей читательнице.

И в завершение в очередной раз отрывок из стихотворения одной из моих самых любимых авторов «Творческого клуба» – Раисы Павловны Мартыновой (AZ 1023 Азербайджан, г. Баку, ул. Юзбека Мурсалова, д. 170, кв. 20):

Да, молодость уже не вернуть,
Но задержать бы ненадолго старость.
Желания в реальность воплотить,
Что не смогла исполнить, хоть старалась.
Дела необходимо завершить,
Что ранее никак не удавались.
Слова, что собиралась говорить,
Сказать тому, кому предназначались.

Сергей КИФУРЯК.

ЗДЕСЬ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НАМ НУЖНО

Дорогие зожевцы, обязательно сделайте прививку! Это не больно. Я давно сделала, и ничего у меня не болело. Мой брат живет в Москве, 78 лет – он очень сильно переболел. Не верил в коронавирус. А сейчас совсем по-другому смотрит на жизнь. Уже сделал прививку. Раньше он был, наверное, не очень внимательный. А сейчас все стал замечать и фотографировать: и деревья, и цветы всякие и мне по Whats App присылает. Я очень счастлива, что после такой тяжелой болезни он изменился в лучшую сторону. И сейчас у нас с ним очень теплые отношения.

А еще хочу рассказать, что случилось со мной недавно. Я очень хотела на море. Поехали с подругой. На море был сильнейший туман: солнца не было вообще. Вода очень теплая, я много купалась. Решили идти в купальниках до остановки. Шли всего

20 минут – и все. Я никогда не думала, что так можно сгореть – без солнца. Подруга у меня бледнолицая – у нее были просто водянки, даже на голове, с ушей текла сукровица. А я пришла домой – у меня все тело болело. Намазалась холодной сметаной, но это не помогло. Вечером температура была. А через неделю я покрылась мелкими красными прыщами. Они болели и сильно чесались. Пошла к врачу. Она увидела меня и охнула. Сказала, что у меня аллергия на ультрафиолет, и выписала мне тавегил и болтушку. 3 недели я лечилась – слава Богу, все прошло. Но на солнце мне выходить запретили. А у нас в июле жара 37-40°C – такого никогда не было! Травы возле домов вся спеклась, с деревьев листья желтые стали падать. Прочитала статью доктора И. Аршиновой «Дачные опасности» в «ЗОЖ» №13 за 2021 год. Оказывается, нельзя было ожоги сметаной мазать. Доктор так хорошо все описала! Теперь буду умнее.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

ОФИЦИАЛЬНЫЙ КАТАЛОГ ПОЧТЫ РОССИИ



Здоровый образ жизни –
вестник «ЗОЖ»..... П7807

Предупреждение плюс.
Библиотечка «ЗОЖ».... П7809

Комплект «ЗОЖ» П1763



Подписка онлайн:
podpiska.pochta.ru

Следующий, 19-й номер «ЗОЖ» выйдет 11 октября с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

Вот как жить без вестника? Дорогие зожевцы, подписывайтесь, пожалуйста. Ведь в вестнике есть все, что нам нужно.

Адрес: Калининой Наталье Александровне, 692880 Приморский край, г. Фокино, ул. Усатого, д. 27, кв. 48.

СЧАСТЛИВАЯ МАМА И БАБУШКА

Прошло 23 года, как нет моей второй половины, но жизнь не стоит на месте. По стопам бабушки (он был медицинским работником) пошла его внучка Вика. 25 июня 2021 года ей исполнилось 25 лет, а 15 сентября она вместе с мужем будет отмечать первый семейный юбилей – 5 лет со дня свадьбы.

Интересным было знакомство Вики и Дмитрия. Моя дочь Рита попросила Вику найти ей ведущего на свой юбилей. Внучка нашла его в соцсетях, а когда ребята встретились, Дима с ходу заявил, что давно «положил» на Вику глаз, но не мог найти предлога, как познакомиться поближе.

На юбилей Дмитрий покорил всех своим обаянием. Здесь он не только нашел себе жену, но и тещу. Живут ребята в любви и согласии. Дай Бог им счастья на долгие, долгие годы! Пусть внучка повторит судьбу бабушки Риммы, которая была счастлива в браке все 40 лет.

Кроме Вики у меня еще трое внуков – Ваня, Виталий и Андрей. У Вани и Виталика – оконченное высшее образование, у Андрюши – пока нет. Он учится в медицинской академии Екатеринбурга, будущий врач. Решил пойти по стопам отца и деда.

Все внуки регулярно звонят, интересуются моим здоровьем, завозят продукты. Не так давно Виталий преподнес мне сюрприз – отправил в санаторий «Нижние Серги», так называемую «малую Швейцарию» нашей Свердловской области, где я отдохнула душой и набралась сил.

Помогают и сын с дочерью, а также зять со снохой. Вот я какая счастливая мама и бабушка!

Адрес: Иванниковой Римме Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.

ИЩИТЕ РАДОСТЬ ПОВСЮДУ

Что такое радость? Это чувство приятного, получение удовольствия от общения, хорошей мысли, поступков, слов.

Выхожу в огород дергать сорную траву, напевая: «Свежий утренний воздух напоил синеву». Мне доставляет удовольствие видеть синее небо, дышать свежим воздухом.

В своем поселке я – сторожил. Здесь училась в школе, работала. Не устаю повторять то, как я счастлива. Но, видя, в каком доме я живу, некоторые могут подумать: в чем же ее счастье? Отвечу словами нашей замечательной зожевской поэтессы Натальи Семеновны Тесленко из стихотворения «Дарите теплые слова», которое было опубликовано в «ЗОЖ» №2 за 2016 год:

*Хоть во дворе,
хоть в шалаше
Живите с солнышком
в душе.
И светом, и теплом
его делитесь.*

Когда цвела черемуха, ее аромат невидимой рекой растекался по всему поселку. Глядя на палисадники, напоминающие невест в подвенечных платьях, я напевала: «Цветет черемуха, цветет душистая». И прибавлялись от этого силы...

Первого мая радость нагрянула из Прокопьевска: приехала моя дочка со своими сыночками, с которыми я не виделась почти год. В этот раз они вошли в дом с лозунгом из социалистического прошлого: «Мир! Труд! Май!» Уже с порога 9-летний звонко-голосый Никита серьезно спросил: «Бабушка, что делать? Я умею рубить дрова». От такого позитивного настроения в груди стало тепло и радостно.

Средний внук Захар поделился своими меч-

тами, сказав, что будет блогером. Я стала наводить справки, чтобы узнать значение этого слова. А старший внук Егор после завтрака пошел перекапывать землю под грядки, тогда как его мама стала белить большую комнату. Забыв про свою болезнь, я тоже стала принимать участие в уборке квартиры.

А сколько радости я получаю от читателей вестника! Так, перечитывая «ЗОЖ» №9 за 2021 год, узнала о хоре в городе Электросталь Московской области, который существует 34 года. Его участникам – от 60 до 95 лет. Порадовалась за них, потому что сама всю жизнь пела на сцене. Да, песня у меня в крови. Сейчас ежедневно, что бы ни делала, пою дома, как артистка на сцене.

К 9 мая прилетело письмо с Крайнего Севера от зожевки Надежды Круч, которая рассказала о своей судьбе. Молодым специалистом-строителем по комсомольской путевке приехала она в суровый край, где растет море грибов, ягод, восторгает северное сияние и пленяют белые ночи. Обзавелась семьей, получила квартиру, родила и вырастила двоих детей, вышла на пенсию... Разве это не радость? Для меня Надежда – настоящая героиня!

Много радости доставляют и другие друзья-зожевцы – люди целеустремленные, неравнодушные,

Дорогие читатели!

Редакция газеты «Вестник «ЗОЖ» обращает ваше внимание: письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано (опубликовано) в сообщениях и материалах газеты.

Решение о его публикации принимает редакционная коллегия.

Одним из условий публикации в газете является купон. При отправке письма в редакцию заполните купон на стр. 4 и вложите в конверт вместе с письмом.

сильные духом, живущие по божьим заповедям, понимающие друг друга...

Ищите радость повсюду, мои хорошие! С ней жизнь играет другими красками.

Адрес: Луценко Валентине Андреевне, 652685 Кемеровская обл., Беловский р-н, пос. Щербазавод, ул. Восточная, д. 34.

ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ ОБ ОТЦЕ

Мой папа, Михаил Федорович Ильин, 1915 года рождения, нашелся благодаря газете «ЗОЖ», ее читателям. И огромное спасибо дорогому поисковику Узакбаю Пангереевичу Куванышеву. Мы узнали, где захоронен мой отец, пропавший без вести в годы Великой Отечественной войны в городе Санкт-Петербурге. И вот 9 мая 2021 года мы поехали туда с внуком и правнучкой – они меня сопровождали, ведь мне 83 года.

Дорогие мои зожевцы, вы только представьте, что было со мной, когда я увидела фамилию моего отца. Моя мама всю жизнь ждала хоть какую-то весточку о нем, но так и не дождалась. А я со своими родными приехала на место его захоронения. Все, что мы увидели там – такая чистота, порядок! Ограда покрашена, плитки чистые, цветы, венки. Но и тишина, как говорят,

гробовая... Да, трудно передать, что с нами было. И слезы, и радость, что нашли. Теперь мы знаем, что папа покоится на нашей Родине. Огромное человеческое спасибо!

Да, вот еще что. Хочу через газету поздравить Узакбая Пангереевича с медалью «За заслуги в увековечении памяти погибших защитников Отечества». Поздравляем его от всего сердца! Он это заслужил.

Адрес: Морозовой (Ильиной) Евдокии Михайловне, 420033 Татарстан, г. Казань, ул. Кулахметова, д. 15, кв. 23.

ГДЕ РОДИЛАСЬ, ТАМ И ПРИГОДИЛАСЬ

Я родилась и выросла в деревне, которая расположена на берегу реки Вожега, в крестьянской семье. Детство пришлось на военное и послевоенное время. Отец погиб на фронте, мама одна воспитывала нас, двоих детей. В первый класс бекетовской средней школы пошла в 9 лет, окончила в 1956 году. Дальше учиться не было возможности.

Родственники устроили меня в лесопункт учеником кассира. Познакомилась с парнем, его звали Павлин. Он пришел из армии, работал шофером, жил с родителями. Нам обоим

было тогда по 20 лет. Мы полюбили друг друга, хотели пожениться, но его отец не разрешил, мол, рано еще, надо заработать денег. Вдобавок мы еще и поссорились из-за пустяка, Павлин, прости меня...

Я уехала в Архангельск к родственникам, захотела попробовать городской жизни. Пошла на завод счетоводом, жила в общежитии. Через год вышла замуж, родила двоих детей, но счастья так и не обрела – плохо жить с нелюбимым. Вернулась с детьми на родину – в поселок Вожега.

И здесь мне посчастливилось устроиться бухгалтером в районное объединение «Сельхозтехника». Со временем повысила квалификацию, стала заместителем, а затем до выхода на пенсию работала главным бухгалтером. Всегда любила свое дело и наш коллектив. Это время никогда не забудется.

Мне 84 года, у меня пятеро внуков, двое правнуков и две правнучки. Все живут отдельно, ко мне приезжают в гости. Дочь зовет к себе, но я из Вожеги не хочу уезжать – пока могу, буду жить на своей малой родине. Как говорится: «Где родился, там и пригодился».

У нас в Вожеге хороший Дом культуры, не хуже, чем в Вологде. В этом году народному хору исполнилось 45 лет. Поздравляю коллектив с юбилеем!

Пусть прославляет нашу Вожегодчину!

Я тоже была участницей хора 40 лет. А сейчас читаю «ЗОЖ», он мне очень нравится, нахожу в нем радость и доброту.

Адрес: Паршиной Нине Николаевне, 162160 Вологодская обл., Вожегодский р-н, р.п. Вожега, ул. Октябрьская, д. 46, кв. 18.

МОЯ ВЕНЕЦИЯ – НА УРАЛЕ

В народе говорят: всяк кулик свое болото хвалит. Живем на берегу Камы. Выйдешь утром в огород – по реке баржи идут одна за другой. А на днях просто чудо – шестнадцать яхт под разными парусами проплыли в сторону Березников. И все суда идут мимо нашей Добрянки.

В огороде тоже сказка: краснеют кусты смородины и малины. Ягоды крупные, сами в рот просятся. Подзываю жену, угощаю малиной с ладошки. Ощущаю тепло ее губ и нежно-нежно целую в щеку. Мелочь жизни, но приятно.

В огород выхожу босиком и гуляю по свежей росе. Говорят, для здоровья полезно. Помню, моя бабушка с весны до осени ходила босая: то ли обуви не было, то ли тоже для закалики ног. Однако в результате такой ходьбы прожила почти до 90 лет.

Недавно закончили сенокос. Хорошо, что покос

Я (ФИО) _____

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Место жительства (область, город, село) _____

Подпись _____

Дата « ____ » _____

202 ____ г.

недалеко от дома – на территории школы и детского сада. Но от жары все высохло, а детские площадки заросли бурьяном.

– Детей нынче нет, детский сад почти закрыли, – пояснила вахтер школы.

У нас с покосом тоже, как с детсадом: трава худая, да и кроликов мы с женой решили сократить. Что там кролики! Нынче в микрорайоне держат меньше десятка коров, а в старые времена стадо было почти сто голов. У нашего соседа есть буренка, но жалуется, пасти негде, все застроили, нет пастуха. И грозит, что держит буренку последний год.

Когда не стало совхозов и колхозов, которые помогали в заготовке кормов, сельские жители постепенно перестали заниматься личным подворьем. Сейчас хлеб, мясо и молоко в село везут из города. А в город везут из соседних областей.

Но это уже из другой оперы. Мой-то кулик свое болото хвалит. Природа, конечно, красивая в «Уральской Венеции». Но из-за того, что нет работы, молодежь уезжает в иные края...

Адрес: Пермякову Виктору Григорьевичу, 618742 Пермский край, г. Добрянка, ул. Родниковая, д. 12.

О ПРИВИВКАХ И БУТЕРБРОДАХ

Хорошо помню, как в послевоенные годы к нам в школу приходили медсестры, фельдшеры и без всяких уговоров ставили прививки. «Подумаешь, укольчик! Это совсем не больно, будто комарик укусил!» – говорили нам. Хотя, когда делали под лопатку,

болело долго, но мы терпели.

А еще давали по столовой ложке противного рыбьего жира. Тем, кто не хотел пить, объясняли, что это витамины, без которых не вырастешь, а нашей стране нужны сильные, смелые люди, а потому мальчикам уже сейчас надо готовиться к службе в армии. Так что глотай!

Если кто-то уклонялся от прививок, таких клеймили на совете пионерского отряда, пропесочивали в стенгазете. Позор таким, слабаки! В школах проводилась большая просветительская работа, ученики – санитары в повязках с красным крестом перед уроками проверяли чистоту рук и воротничков, заглядывали в уши... Тогда говорили так: «Ничего, что оделась старенькая, главное – чтобы чистая».

Помню, в село Виноградное, где я родился, прислали супругов Ревуцких. Николай Павлович был военфельдшером, Эрна Рейгардовна – зубной врач, ее никто не боялся, даже дети, когда их приводили на лечение.

Николай Павлович проводил беседы в школе. Рассказывал, если пищу тщательно пережевывать, она лучше усваивается. Еды надо меньше, а из-за стола встаешь сытым. Человек реже болеет, дольше живет.

«Никогда не надо откусывать большие куски. Вот китайцы, японцы палочками едят свой рис, пережевывают очень тщательно. И какие выносливые – носят груз в корзинах на коромыслах, возводят большие плотины», – помню, рассказывал нам военфельдшер.

А что сейчас? В рекламе показывают такие толстые бутерброды – рот порвешь, чтобы откусить.

Потом кое-как пережевывать, с трудом глотаешь. Все торопятся, в ушах провозда, в руках смартфоны – откуда здоровью взяться? А ведь еще Омар Хайям говорил:

**«Кто понял жизнь,
тот больше не спешит,
Смакует каждый миг
и наблюдает,
Как спит ребенок,
молится старик,
Как дождь идет и как
снежинки тают».**

Но что следует его наставлениям сегодня?..

А что касается прививок, убежден – вакцинация необходима. Иначе мы никогда не выберемся из этой пандемии.

Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия–Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.

И ДУША ВСТРЕПЕНЕТСЯ...

Давайте порассуждаем по поводу того, как обращаться к женщинам старшего поколения. Хочу выразить свою точку зрения, свое мнение, а решать вам, дорогие зожевцы.

У меня есть родная внучка Виктория, я ее очень люблю и обожаю, она моя радость, моя отдушина, свет в окошке. Вика называет меня ласково и нежно – моя бабуля. Мне это очень нравится. У нас сложились по-настоящему доверительные отношения, мы с внучкой всегда советуемся, обсуждаем разные темы, шутим, смеемся, обе не лишены чувства юмора. А как хорошо она делает мне уколы, у нее удивительно легкая рука.

Внучке – 25 лет, ее мужу Константину – 27, а мне 67. Костя очень рад, что у него

появилась я – баба Галья (так он меня называет), ведь своих бабушек у него уже нет. Он прислушивается к моим советам, пожеланиям, с удовольствием выполняет мои просьбы. У нас с ним сложились добрые и теплые отношения, чему оба рады.

Вика с Костей живут в 400 км от меня. Приезжают в гости, помогают по дому (у меня больные ноги), пропылесосят, вымоют полы, выстирают белье, вывезут мусор.

Я Косте всегда говорю: «Не стесняйся, заказывай, что ты хочешь – лепешки, сдобные или капустный пирог с колбасой, пиццу или драники, оладьи, дрожжевые с сосисками – заказываю». Мне нравится своими руками готовить для них что-нибудь вкусненькое, я вкладываю в это душу, радость, любовь. Знаю, что Вика с Костей угостят и родителей, поделятся с ними гостинцами. И мне нравится быть кому-то полезной, а в ответ получать заботу и внимание моих любимых внука Кости и внучки Вики. Дай Бог им прожить долгую счастливую жизнь в любви и согласии.

Так что на слова «бабуля», «баба Галья» янисколько не обижаюсь, а, наоборот, только благодарна и восхищаюсь своей молодостью. От себя же хочу пожелать людям старшего поколения не пугаться слова «бабушка», а воспринимать это с достоинством и даже гордостью. Тогда ваша жизнь заиграет всеми цветами радуги, а душа встрепенется от радости и восторга.

Адрес: Савиловой Галине Алексеевне, 412541 Саратовская обл., г. Петровск, ул. Чернышевского, д. 15, кв. 91.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КАПРИЗОВ ПОГОДЫ

Погода влияет не только на наше настроение и планы, но и на самочувствие. По статистике, у каждого третьего взрослого отмечается метеозависимость (она же – метеопатия) – изменение состояния организма из-за погодных условий. А если у человека есть болезни сердца или сосудов, то метеочувствительность развивается в 70% случаев.

В России неблагоприятных для здоровья дней в течение года около 20%. Пока организм крепкий, он без труда переносит «капризы» погоды. Однако нередко с возрастом люди становятся чувствительными к изменениям в окружающей среде. Магнитные бури, повышение или понижение атмосферного давления, сильный ветер, повышенная влажность воздуха – все это может вызвать ухудшение самочувствия и обострение хронических заболеваний.

МЕТЕПАТИЯ: КАКАЯ БЫВАЕТ?

Специалистами-климатологами выделено 5 типов погодных условий, влияющих на здоровье людей:

Гипоксемический тип – на улице теплеет, атмосферное давление и уровень кислорода в воздухе падают, а влажность повышается. Нарастает ветер, прилетают облака с дождем. В прогнозе погоды сообщают: «Надвигается циклон». Такая погода благоприятна для людей с болезнями бронхов и легких, но отрицательно влияет на самочувствие гипертоников и сердечников. По дан-

ной статистики, в первый день циклона отмечается пик обращений в «скорую помощь» из-за сердечных приступов.

Гипотензивный тип, при котором падает уровень кислорода в воздухе, провоцирует пониженный тонус кровеносных сосудов. Это хорошо для гипертоников, а вот те, кто страдает от пониженного давления, с трудом встают с кровати.

Спастический тип – на улице резко холодает, растёт атмосферное давление и уровень кислорода. Небо ясное, ветер усиливается. Хорошо чувствуют себя гипотоники, а вот больным астмой, стенокардией, гипертонической болезнью надо быть особенно внимательными к своему состоянию.

Крайне опасна быстрая смена спастического типа на гипоксемический и наоборот: из-за таких колебаний могут обостряться желчнокаменная болезнь и проблемы с почками.

Тонизирующий и индифферентный типы – мягкие погодные условия, все в пределах нормы и без колебаний. Такая погода не оказывает выраженного влияния на здоровье. К счастью,

именно таких дней в России большинство.

КТО СТРАДАЕТ?

Больше всего страдают от капризов погоды маленькие дети, подростки и пожилые люди – то есть все, чей организм и так испытывает повышенную нагрузку. И если с возрастом ничего не поделаешь, то вот знать, какие хронические заболевания способствуют повышенной метеочувствительности, важно.

Активнее всего на перемену погоды с изменением атмосферного давления реагируют люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями: ишемией сердца, гипертонией, атеросклерозом, стенокардией.

На колебания температуры и влажности чаще жалуются пациенты с болезнями органов дыхания – хроническими бронхитами, бронхиальной астмой, гайморитом, тонзиллитом, тубоотитом, а также те, кто мучается с патологиями опорно-двигательного аппарата, в первую очередь суставов.

В группу риска по метеозависимости входят также люди с сахарным диабетом, мигренями, нарушениями мозгового кровообращения, болезнями органов желудочно-кишечного тракта, почек, желчнокаменной болезнью и психическими расстройствами.

Кроме того, пожилой возраст в целом провоцирует повышенную ме-

теочувствительность: она проявляется чаще и ярче. Поэтому прогноз погоды стоит смотреть не только для того, чтобы знать, как одеваться в ближайшие дни.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ МЕТЕО- ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ?

Погода может влиять на нас по-разному, но есть определенные признаки метеозависимости – и это не только боль в суставах! Метеопатия может проявляться головной болью, пульсацией в висках, ноющими болями в груди, повышенной утомляемостью и чувством недомогания, сонливостью или бессонницей, эмоциональной неустойчивостью, чувством холода или приливами жара. Еще один признак, который встречается достаточно часто, – холодные пальцы рук, ступни. Это связано со спазмами мелких сосудов при нарушениях работы вегетативной системы или же недостаточно эффективной работе сердца.

Специфическая симптоматика зависит от особенностей имеющегося заболевания и проявляется в виде характерных симптомов обострения болезни. К примеру, если вы страдаете бронхиальной астмой, может появиться одышка или бронхоспазм. А если ваше слабое место – органы пищеварения, могут появиться боль в области живота или правого подреберья, вздутие, сниже-

ние аппетита, приступы тошноты вплоть до рвоты, запор или диарея.

Это основные варианты реакции на погоду, и если хронических заболеваний у человека больше одного, то и проявления метеочувствительности могут быть смешанными, состоящими из нескольких синдромов.

«СЕРДЕЧНИКИ» — В ГРУППЕ РИСКА

Аномальные значения метеорологических факторов — причина обострений кардиологических заболеваний. Люди с болезнями сердца реагируют на изменения погоды даже острее, чем те, кто имеет проблемы с суставами. И служба «скорой помощи» в России подтверждает этот факт. От капризов погоды страдают пациенты с сосудистыми патологиями, атеросклерозом, гипертонией, перенесенными инфарктом или инсультом. Причем для «сердечника» достаточно резкого изменения только одного параметра — температуры воздуха, влажности, силы ветра, давления воздуха, магнитной бури или вспышки на солнце. Ведь из-за резких колебаний меняются скорость кровотока, уровень насыщения тканей кислородом, тонус сосудистых стенок. Все это оказывает влияние на сердце: оно начинает работать с усиленной нагрузкой. И если уже есть какие-либо дисфункции, они могут обостриться, вплоть до наступления инфаркта.

Ученые выявили, что при снижении средней температуры воздуха в течение недели всего на 1 градус и повышении атмосферного давления

на 1 килопаскаль риск обострения сердечно-сосудистой патологии возрастает на 5%! А в России за одну неделю средняя температура может упасть не на 1 градус, а на 10. И, если у человека есть кардиопатологии или бляшки в коронарных артериях, такие перепады могут грозить катастрофой.

ПРОФИЛАКТИКА МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

Чтобы «любое время года благодарно принимать» и меньше зависеть от капризов погоды, надо соблюдать следующие правила:

- ✓ Если в прогнозе обещают резкие колебания, не планируйте повышенные физические и умственные нагрузки, старайтесь избегать стрессов.
- ✓ После нагрузок (и эмоциональных тоже) надо отдохнуть. Причем отдых — это не только сон, но и любимое хобби, прогулка в парке. Почаще выбирайтесь в зеленые зоны: прогулки на природе настолько хорошо влияют на сердечно-сосудистую и нервную системы, что в Японии их называют «зеленая ванна», и они включены в официальный список врачебных рекомендаций.
- ✓ Старайтесь хорошо спать: вовремя ложиться, в одно и то же время вставать. При бессоннице или тахикардии можно применять растительные успокоительные препараты: **валериану**, настойку **пустырника**, корневищ **пиона**.
- ✓ Если нужно взбодриться, можно принять контрастный душ (но без

резких перепадов температур), растереться жесткой мочалкой, сделать контрастную ванночку для ног. Многим помогает взбодриться сладкий чай, а вот с кофе надо быть осторожнее, особенно гипертоникам.

- ✓ Чтобы прийти в тонус, хорошо помогает зарядка: упражнения возвращают наполненность сосудов, улучшают их тонус, помогают увеличить уровень кислорода в крови. Вообще занятия физкультурой — важная часть метеопрофилактики. Подойдут все виды легких нагрузок, которые не противопоказаны.
- ✓ При головной боли, возникающей из-за изменения атмосферных условий, кратковременно могут помочь обезболивающие препараты — **парацетамол**, **ибупрофен**.
- ✓ Для снижения проявлений метеочувствительности можно использовать препараты-адаптогены: **настойки женьшеня, лимонника, родиолы розовой**. Их нужно принимать курсами.
- ✓ Осваивайте самомассаж: простые техники благотворно влияют на работу нервной системы и помогают тону сосудов. Можно помассировать ноги прямыми и круговыми поглаживаниями снизу вверх, затем сделать массаж кистей рук.
- ✓ В такие периоды (да и в остальные тоже) ешьте меньше жирной, соленой и острой пищи, старайтесь избегать алкоголя. Все это способствует задержке жидкости в организме

— а значит, будут страдать сосуды, их тонус и способность стенок расслабляться.

- ✓ В меню включайте больше продуктов, богатых магнием: пшеничные отруби, овсяную кашу, квашеную капусту, морские водоросли. Регулярное потребление магния снижает интенсивность проявлений метеозависимости.
- ✓ Старайтесь есть меньше сладкого, особенно при изменении погоды. Избыток глюкозы, особенно в сочетании с жирами (как в кремах и выпечке) способствует сгущению крови. Она хуже проходит по капиллярам, сердцу приходится трудиться еще сильнее. Лучше потребляйте больше сухофруктов: в кураге, изюме, финиках тоже много полезного магния.
- ✓ В ежедневный рацион включайте продукты, укрепляющие сосудистые стенки, благотворно влияющие на микроциркуляцию крови благодаря аскорбиновой кислоте, витаминам А и Р. Например, много бета-каротина в облепихе, моркови, яичном желтке, качественном сливочном масле. Ешьте рыбу и мясо птицы, а 1-2 раза в неделю включайте в меню печень и красное мясо.
- ✓ Принимайте назначенные врачом препараты вовремя и полным курсом, не запускайте болезни, вовремя проходите обследования. И капризы погоды будут вам не страшны!

Ирина АРШИНОВА,
врач-кардиолог,
терапевт,
кандидат медицинских наук.

УТРО НАЧИНАЮ С МАССАЖА УШЕЙ

Как известно, на ушах, руках, ступнях имеются биологически активные точки, соединенные со всеми системами организма. Специалисты утверждают, что регулярная стимуляция таких точек восстанавливает функции больных органов и даже приводит к полному выздоровлению.

Расскажу о самостоятельном профилактическом массаже ушных раковин. Медики рекомендуют проводить его одновременно двумя руками: большой палец – под ухом, а указательный или средний – на ушной поверхности. Начинать надо с мочки уха, постепенно поднимаясь вверх, растирая болезненные места.

Я же просто продолжительно разминаю уши, тру их ладонями. После такого массажа чувствую прилив сил, уходят усталость и головная боль. Еще тяну уши большим и указательным пальцами вверх-вниз, влево-вправо. Внутри ухо не трогаю!

Чтобы лечить больные ноги, необходимо массировать середину ушной раковины. При тошноте, головокружении, шуме в голове накрываю уши ладонями и растираю их до красноты. Этот прием действует как скорая помощь.

Массаж ушей я делаю вместо зарядки каждое утро. Ощущаю, что организм оздоравливается, а тело просыпается.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

ЛЮБИМАЯ КАЛЕНДУЛА

Осень, к сожалению, не только бархатный сезон, но и время простуд и различных вирусных заболеваний. Чтобы не заболеть, надо быть очень внимательными к малейшим изменениям своего организма, вовремя замечать признаки начинающейся болезни и вовремя ее остановить, не дать глубже опуститься в организм.

В аптеке для лечения вирусных заболеваний горла и носа есть множество различных средств: на-

стойки, растворы, спреи. Однако они очень дорогие. А вот настойка календулы нам по карману. Врачи часто назначают ее в качестве дополнительного средства к основному лечению. Лично я лечусь одной календулой – она всегда помогает, если заболевание замечено в самом начале.

Раньше выращивала календулу на даче сама. Сейчас дачи нет, и я решила использовать аптечную настойку. Способ приготовления: 50 мл настойки смешиваю со 150 мл кипяченой воды, получаю 200 мл нового средства. Им можно полоскать или орошать горло 2-3 раза в день. Либо закапывать его в нос, еще немного разбавив водой: слизистая носа очень нежная, и слишком крепкий раствор может щипать.

Однажды после сильного переохлаждения ног у меня возникло осложнение на горло: оно было красное и бугристое. Сделала орошение раствором настойки календулы (3 раза), а наутро эти бугорки раскрылись и появились белые пробки. Я продолжила лечение – орошала горло раствором и полоскала его, и через 4 дня все очистилось. Но лечение я продолжала 5 дней.

Как-то раз проснулась ночью от того, что не дышит левая ноздря. Сделала массаж – не помогло. А через 10 минут после орошения раствором календулы нос задышал.

Орошение горла повлияло и на здоровье зубов и десен. Раньше у меня часто повторялся стоматит, десны воспалялись и кровоточили. Сейчас все спокойно.

Моя любимая календула – главное лекарство от многих болезней.

Адрес: Бурковой Валентине Семеновне, 141960 Московская обл., г. Талдом, р.п. Запрудня, ул. Первомайская, д. 6, кв. 91.

ДНЕВНИК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Мне 89 лет, и, конечно, есть хронические болезни. С вестником дружу давно. Сейчас из-за пандемии ориентируюсь на последние рекомендации врачей. Иногда чувствую обострение какого-либо недуга, и тогда приходится самой вносить изменения в лечение, поскольку прием лекарств индивидуален для каждого

человека, и я стараюсь найти свою дозировку.

Из-за склонности к гипотонии гипотензивные препараты, которые раньше как гипертоник я принимала каждый день, кардиолог временно отменил. Сейчас склонность к гипотонии усилилась, сердцу стало трудно повышать давление в сосудах. Его я измеряю два раза, утром и вечером.

Веду дневник, в который записываю действие препаратов, подтверждаю это измерением артериального давления, температуры, самочувствием. Одновременно пытаюсь понять причину недомогания. Все это помогает улучшить состояние.

Чтобы повысить АД, выполняю дыхательную гимнастику, она обогащает кровь кислородом. Сначала делаю через нос глубокие вдох и выдох. Затем на счет 1-2-3-4-5 вдыхаю носом воздух, максимально втягивая живот, и выдыхаю с усилием, будто выталкиваю воздух.

Заметила, что повышенное АД снижается медленно, если начинаю измерять его часто, тем самым лишний раз напоминая себе о возможной опасности гипертонического криза. Давление быстрее приходит в норму, когда, приняв лекарство, отвлекусь от него любыми способами, например, разговором с родными или воспоминанием счастливого случая.

В питании придерживаюсь рекомендаций кардиолога: ограничиваю потребление соли, жидкости, животных жиров. Питаюсь дробно, небольшими порциями. С некоторых пор на часть продуктов аппетит пропал, зато с удовольствием ем рыбу, творог, овощи, фрукты. Организму доверяю, он сам подсказывает, что ему надо. Результат хороший: при росте 166 см средний вес с апреля по июль составил 66,8 кг.

Не забываю о движении. Утром делаю в постели зарядку с учетом своего возраста и болезней. Хожу по квартире, обслуживаю себя сама.

Надежный помощник в поддержании здоровья – «ЗОЖ», в каждом номере которого нахожу полезные советы. На второе полугодие оформила подписку себе и сделала подарок знакомой.

Радуюсь благополучию близких, каждому прожитому дню, любой мелочи. Хорошее настроение помо-

гает быть спокойной, уверенной, не допускать стрессов.

Желаю всем зожевцам доброго здоровья и активного долголетия!

Адрес: Непобедимой Людмиле Павловне, 398002 г. Липецк, ул. Шевченко, д. 4, кв. 78.

ВИНОВАТ ЧЕСОТОЧНЫЙ КЛЕЩ

В «ЗОЖ» №13 за 2021 год в рубрике «Отзовитесь!» была опубликована просьба Ольги из Самарской области о помощи в лечении чесотки. Хочу ответить на ее письмо.

Чесотка – это кожное заболевание. Проявляется зудом, который усиливается вечером и ужесточается ночью. От легкого почесывания достигается такой степени, что теряется сон: чешешь кожу ногтями – появляются расчесы, могут образоваться нарывы.

На коже межпальцевых складок, в области запястья обнаруживаются чесоточные ходы (сероватые, извилистые линии с пузырьком на конце). Они могут быть на туловище, ягодицах, половых органах, ладонях и подошвах. Чесоточный клещ очень быстро размножается и поражает кожные покровы. Только соблюдение личной гигиены ограничивает распространение чесотки.

Перед лечением этого кожного заболевания необходимо сменить нательное и постельное белье и прокипятить его. То, что кипячению не подлежит, прогладьте утюгом через влажную ткань. Если не пользуетесь 7 дней – клещ гибнет. Также проведите влажную уборку в комнате.

Заболевших членов семьи лечат всех сразу, одновременно. Лечат чесотку наружными средствами. Керосин категорически запрещен: он всасывается через кожу, и можно себе навредить.

1. Если болезнь поразила только руки, нужно взять кислый хлебный квас, сильно посолить его и подогреть настолько, насколько может терпеть рука. Опускайте руки в этот квас несколько раз подряд и держите столько времени, сколько можете терпеть.

2. В бутылку насыпьте рожь до половины, дополните водой, закупорьте и поставьте в теплое место на 9 суток. Затем процедите и этим

настояем обрабатывайте больные места 2-3 раза в день. Через 3 дня болезнь пройдет.

3. Приготовьте крепкий настой корней и корневищ девясила: 100 г сырья залейте 4 стаканами кипятка и настаивайте 4 часа. Используйте при кожных сыпях, сопровождающихся зудом: чесотке и экземе.

4. Горсть мелко порезанных корней девясила варите 15 минут в 4-5 ст. ложках растопленного свиного сала на медленном огне. Процедите в горячем виде. Добавьте 2 ст. ложки чистого березового дегтя и 2 ст. ложки серы. Этой мазью несколько дней натирайте пораженные чесоткой места и затем обмывайте кожу отваром этого корня (20 г корня на 1 стакан кипятка).

Успехов вам!

Адрес: Некрасовой Раиде Станиславовне, 644083 г. Омск, пр-т Менделеева, д. 1, кв. 207.

МУЧИЛАСЬ ПОЧТИ ГОД, ИСПРАВИЛА ЗА НЕДЕЛЮ

Лет восемь назад большой палец на моей левой руке ни с того, ни с сего загнулся буквой «Г» и не желал разгибаться обратно. С таким загнутым пальцем я и ходила почти год.

Но вот однажды ранней весной во время прогулки мой взор остановился на кусте боярышника с шипами. Я отломила один шип, слегка притупила его и стала колоть подушечку непослушного пальца. Пришла домой, смотрю – а он чуть-чуть распрямился, приподнялся!

Тогда я взяла иголку и ушком стала укалывать подушечку, как бы делая массаж. Через неделю – о, чудо! – мой пальчик выпрямился!

Вот так бывает: мучилась с загнутым пальцем 11 месяцев, а выпрямила его всего за 7 дней! Может, кому-то из зожевцев поможет мой совершенно случайный опыт по исправлению загнутых пальцев, я буду рада.

Адрес: Чистяковой Валентине Тимофеевне, 119296 г. Москва, ул. Вавилова, д. 52, кор. 4, кв. 307.

Мой дедушка, Илья Акимович Шишмаков, 1910 года рождения, был призван на войну Яранским райвоенкоматом Кировской области. От деда было с войны всего 3 письма, последнее – в 1941 году: «Пишу в дороге на фронт. Наше направление – Смоленск. Находимся на станции в 60 км от него. Слышно, как рвутся снаряды. Вечером выступаем. Кланяюсь своим горячим сердцем родителям, маме, жене Сане и любимым деткам – Поле, Мише и Алевтине. Саня, гляди, где солнце закатится – там и я. Письма буду писать вам, пока буду жив». И все...

Пробовала искать дедушку через своих поисковиков – безрезультатно. Люди добрые, жители Московской, Смоленской областей! Поисковики! Пожалуйста, помогите! Может, где-то на братских могилах есть фамилия моего дедушки.

Адрес: Бусыгиной Галине Александровне, 425250 Марий Эл, Оршанский р-н, пгт Оршанка, ул. Крупина, д. 15, кв. 9.

Разыскиваю захоронение отца – Василия Ивановича Кудряшова, 1916 года рождения, уроженца города Кыштым Челябинской области. Призван на фронт Белоярским РВК Свердловской области 25 июня 1941 года с машиной-«полуторкой».

Погиб в апреле 1943 года. Последнее письмо получили 18 января 1943 года. Данные: 22-я армия Калининского фронта, 186-я стрелковая Брестская Краснознаменная, орденов Суворова и Кутузова дивизия, 406-я полевая почтовая станция. Дивизия вела бои на реке Молодой Туд и освободила станцию Оленино Калининской области.

Дорогие зожевцы, помогите найти хоть какую-нибудь информацию о фронтовом пути моего папы.

Адрес: Черемных Алевтине Васильевне, 624030 Свердловская обл., Белоярский р-н, пгт Белоярский, ул. Юбилейная, д. 17, кв. 13.

ПИТАНИЕ И ГИГИЕНА ТОЖЕ ЛЕЧАТ

У меня язвенная болезнь луковицы 12-перстной кишки и кандидоз кишечника. Нет аппетита, никакие овощи и фрукты есть не могу — сразу появляется вздутие.

Посоветуйте, пожалуйста, как лечиться.

Адрес: Усковой Екатерины Павловны, 355040 г. Ставрополь, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 7, кор. 1, кв. 28.

— Полагаю, Екатерина Павловна, язвенная болезнь с локализацией язвы в луковичной части 12-перстной кишки (такое полное название заболевания) у вас в стадии ремиссии, то есть проявлений этой патологии нет. Сейчас же преобладают признаки кандидоза кишечника, — говорит **кандидат медицинских наук Ильяс ВОРОНЦОВ.**

— Кандидоз — инфекционное заболевание, вызываемое дрожжеподобными грибами. Число больных, особенно микозами внутренних органов, постоянно увеличивается, что, по всем данным, — следствие неоправданно широкого использования антибиотиков. Видимо, и вам при обострении язвенной болезни назначали такие препараты.

В классическом варианте кандидоз пищеварительных органов проявляется плохим аппетитом, исхуданием, неопределенными болями в животе («то болит, то не болит»), жидким нерегулярным стулом с примесью слизи. Надо знать, что эта инфекция вездесуща. Поэтому соблюдение гигиенических правил — обязательное условие

профилактики кандидоза. В частности, мытье рук перед едой, санация больных зубов, регулярный душ или баня.

Другое важное условие лечения и предупреждения недуга — сбалансированное питание. Не ограничивайте себя в белковых продуктах, среди которых — отварные или приготовленные на пару мясо, рыба, грудка индейки и курицы, говяжья печень, обезжиренный творог... Аминокислоты белков участвуют в образовании антител и других молекул для борьбы с инфекцией.

Как универсальное средство рекомендую пить **серебряную воду** в концентрации 1 мг/л. Пейте 150-200 мл раз в день натощак в течение 3-4 месяцев.

Весьма полезными будут и сеансы **энтеросорбции**, которые уменьшают проявления эндогенной (исходящей изнутри) интоксикации и восстанавливают микробный баланс в кишечнике. Я рассказывал об этом в предыдущих публикациях, кратко напомню.

За пару часов до завтрака примите активированный уголь из расчета 2 таблетки на 10 кг массы тела. Каждую раскусите и запейте 1-2 глотками воды. В течение дня возможен позыв на стул. Перед сном сделайте очистительную клизму подкисленной водой: 2-3 ст. ложки лимонного сока или яблочного уксуса на клизменную кружку.

Если через неделю состояние не улучшится, проведите второй сеанс энтеросорбции. Обычно достаточно двух процедур, чтобы восстановить микробный баланс и нормализовать работу кишечника.

СИМПТОМ ОДИН — БОЛЕЗНЕЙ МНОГО

У моей жены в 2011 году был инсульт. Ее подлечили, но вот уже четыре года «горят» ноги, особенно икры. Лечится мазями, примочками, листьями лопуха, однако ничего не помогает. Посоветуйте, что еще можно предпринять?

Адрес: Тулубенскому Валентину Васильевичу, 165340 Архангельская обл., г. Котлас, р.п. Вычегодский, ул. Ленина, д. 51, кв. 55.

— Ощущению, что «горят» ноги, предшествует множество причин. Среди них постоянное пребывание на ногах, связанное с работой, тесная, неудобная обувь, нехватка витаминов, наконец, самые разные заболевания, — отвечает **профессор, доктор медицинских наук Альберт КАДЫКОВ.**

— Это могут быть варикоз, диабетическая полинейропатия, облитерирующий эндартериит, атеросклероз, подагра, патология позвоночника, почеч или крови, аллергия... Поэтому в первую очередь важно выяснить причину жжения ног, которая, замечу, может быть и не связана с конечностями. Только тогда лечение будет действенным, адекватным.

Для этого, Валентин Васильевич, вашей жене надо пройти обследование — сделать УЗИ сосудов ног, электромиографию, а также лабораторные анализы крови, в частности, на глюкозу и гликированный гемоглобин.

А пока советую принимать витамины группы В, например, комбиниро-

ванный поливитаминный препарат **комбилипен** или **мильгамму**, это тоже комплексный препарат, в составе которого витамины группы В.

Полезно контрастное обливание ног из душа прохладной и теплой водой. Можно делать теплые ванночки с настоями трав — цветков ромашки, календулы, соцветий липы. Настой готовьте из расчета 2 ст. ложки сырья на 1 л кипятка.

После процедуры желательно смазать ноги кремом с охлаждающим эффектом (ментолом), начиная от ступней и двигаясь выше, к коленям.

БАТАРЕЙКИ ХВАТИТ НАДОЛГО

Мне 89 лет. В мае 2018 года мне поставили кардиостимулятор. Жить стало намного легче. В октябре того же года проверили работу прибора. Затем проверка была уже через год, осенью 2019 года. Следующую назначили на октябрь 2020-го. Но случился коронавирус. И когда меня на проверку привез внук, больница оказалась на карантине. Меня не приняли, и дозвониться врачу, который меня проверял в прошлый раз, тоже не удалось. Внуки пробовали обратиться в другие больницы, но и там им ничего не ответили. К самому прибору вопросов нет, он меня не тревожит, чувствую себя хорошо. Но то, что я пропустила очередную проверку, не дает покоя. Время идет, а пока проверить стимулятор негде. А может, это и не обязательно? Читала в «ЗОЖ» №22 за 2019 год

статью доктора А. Кондрахина «Жизнь с кардиостимулятором», но в ней об этом ничего не сказано.

А.А. Галахова, Ленинградская обл., г. Кронштадт.

— Спасибо за интерес, проявленный к моей статье про электрокардиостимулятор (ЭКС). Целью ее было знакомство читателей вестника с подобным методом лечения сердца и его историей, но точного срока работы батарейки самого прибора я действительно не указывал, — объясняет **врач-кардиолог, клинический фармаколог, кандидат медицинских наук Андрей Кондрахин.**

— Дело в том, что моделей кардиостимуляторов на сегодняшний день существует множество, и у каждой свои параметры работы. Но если усреднить информацию по всем применяемым на практике приборам, можно смело утверждать, что средний «срок жизни» элемента питания приборов искусственной стимуляции сердца составляет 7–10 лет.

В статье я упоминал, что к каждой модели кардиостимулятора прилагается паспорт, в котором указаны все характеристики и его самого, и источника питания, а также требования к эксплуатации. Так что вы можете самостоятельно высчитать, сколько осталось заряда в вашем приборе. Думаю, его вполне достаточно, чтобы пережить сложившуюся ситуацию.

Однако, если вы почувствуете нарушения в ритме сердца, вызывайте скорую медицинскую помощь, сообщив, что у вас стоит кардиостимулятор и был пропущен срок планового осмотра, — вас обя-

зательно направят в центр, где проверяют прибор.

В целом же хочу вас успокоить: современные кардиостимуляторы достаточно надежны и, как правило, не выходят из строя раньше времени.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЮ — РОЗНЬ

Мне 67 лет. Много проблем со здоровьем. Основные: ИБС, стенокардия напряжения. Сопутствующие: дегенеративный аортальный порок, аортальная и митральная недостаточность, гипертония, гипотиреоз. Наблюдаюсь у кардиолога.

Сейчас меня беспокоят сильные головокружения и головная боль (затылочная часть). После проведенной МРТ головного мозга получила заключение: МР-картина очаговых изменений в веществе мозга дисциркуляторного, дистрофического характера. Локальное сужение просвета правой СМА. Асимметрия кровотока по ПМА. В кардиологическом центре сделали дуплексное сканирование брахицефальных артерий. Заключение: атеросклероз, стеноз 55% в ВСА справа. Заключение после рентгенологического исследования: остеохондроз шейного отдела позвоночника, левосторонний сколиоз шейно-грудного отдела.

Очень прошу консультацию специалиста, врача-невролога. Расскажите, пожалуйста, как в моем случае лечить головокружение. Посоветуйте, что мне надо делать?

Наталья Александровна Морозова, г. Волгоград.

На вопрос читательницы отвечает **врач-невролог, кандидат медицинских наук Артем Пятков:**

— Уважаемая Наталья Александровна! Для того, чтобы помочь вам справиться с головокружением, нужно выяснить, к какому именно типу относится ваше. Типов головокружения и их причин довольно много. Однако основные особенности, на которые следует обратить внимание, следующие:

✓ Сталкиваетесь ли вы с приступами головокружения (внезапное начало, длительность от нескольких секунд до минуты, достаточно быстрое уменьшение головокружения после этого)? Такие приступы могут быть от одного до нескольких в день. Или же вы ощущаете почти постоянное головокружение в течение суток?

✓ Сопровождается ли ваше головокружение ощущением вращения (ощущение вращения вас и/или окружающих предметов в пространстве)? Или же ваше головокружение больше похоже на некоторую качку, неустойчивость, дурноту?

✓ Сопровождается ли ваше головокружение другими симптомами: тошнота/рвота, выраженная головная боль, потеря сознания/падения?

Поделитесь ответами на эти вопросы с вашим лечащим врачом или с нами.

Лечение при разных типах головокружения — разное. Единственное, что можно безошибочно вам рекомендовать — это использование вестибулярной гимнастики, а конкретнее — ежедневного комплекса упражнений для тренировки вестибулярного аппарата

и профилактики головокружения.

На сегодняшний день можно лишь констатировать, что в ходе дополнительных методов исследования выявлено сужение внутренней и общей сонной артерий справа до 55%, что является значительным, но не критическим и не требующим оперативного вмешательства. Такое сужение, вероятней всего, можно объяснить одним из проявлений системного атеросклероза. Одним из обнадеживающих факторов, на мой взгляд, является то, что в большинстве случаев прямой причинно-следственной связи между сужением просвета мозговых артерий и риском головокружения нет.

О МЕДЕ И ВАРИКОЗЕ

Мне было 69 лет, и я еще носила обувь на каблуках. Как-то вечером от долгого стояния на каблуках и сильного обтягивания сапог в области голенища так разболелась вена на правой ноге, что еле доковыляла домой. До вены рукой не дотронуться. Вспомнила рецепт, который вычитала в каком-то журнале, — компресс на вены с медом. На ткань нанести слой меда, сверху полиэтилен, бинт и теплый шарф. Схема такая: первый день держать компресс 2 часа, второй и третий день — 4 часа, а четвертый день — компресс на всю ногу на всю ночь. Сверху — полиэтилен и теплый шарф. Сделала такой компресс, прилегла, ноги положила на подушку, чтобы они были выше тела. Через час прикосновение к вене стало безболез-

ненным. Хотелось бы узнать мнение специалиста: насколько полезен и безопасен такой метод лечения?

Александра Лукинична Коробицына, Башкортостан, г. Ишимбай.

— Компрессы из меда (да и любого другого пищевого сырья) делать можно сколько угодно. Навредить этим невозможно, так как ни мед, ни другие средства не проникают через неповрежденную кожу (только не используйте заведомо ядовитые или агрессивные компоненты, чтобы не вызвать ожог). Но тут надо иметь в виду несколько нюансов, — рассказывает врач-флеболог, кандидат медицинских наук **Владимир РАСКИН.**

— Воспаление в вене и ощущение воспаления в вене — это две большие разницы. Увидеть невооруженным глазом через кожные покровы то, что происходит внутри вены, на сегодняшний день пока никому не удалось. Настоящее воспаление всегда сопровождает тромбоз. Вена становится плотной, как шарик или шнурок, красной, а при нажатии болит. При ультразвуковом исследовании вены врач видит тромбы внутри варикозного узла. Верхняя граница тромба обычно не совпадает с зоной покраснения: она находится намного выше (обычно на 5-10 см). В такой ситуации самолечение может закончиться печально. Тромб в считанные часы способен вырасти вверх, закупорить глубокую (основную) вену, оторваться или вызвать еще какие-то серьезные проблемы в организме. Ждать, когда «пройдет само», в данной ситуации опасно.

В моей практике, конечно, бывали случаи, когда тромб не рос вверх, а оставался в зоне тромбоза. Или, например, рос вверх, но не закупоривал основную (глубокую) вену. Но были и другие случаи. Когда пациент рассказывал, что он вовремя не обратился к врачу с воспалением варикозных вен, а через несколько недель внезапно потерял сознание от одышки, упал на улице и уехал в реанимацию на «скорой» с диагнозом: тромбоэмболия легочной артерии (ТЭЛА) — закупорка легочных сосудов оторвавшимся тромбом. Поэтому рассчитывать на благоприятный исход я бы не стал.

Человек, больной варикозом, часто может ощущать переполнение и распирающие в месте варикозной вены, особенно после длительной, тяжелой нагрузки или долгого стояния на ногах. В такой ситуации тромбоз не наступает, но внутри вены скапливается такое количество крови, что она давит на окружающие ткани, вызывая дополнительную болезненность. Внешне больная вена может выглядеть крупнее, цвет более насыщенный, однако настоящего тромбоза там нет. В таких ситуациях может помочь обычный отдых, лежа с поднятием ног вверх. Поверхностное венозное русло разгружается, вены спадаются и потихоньку уменьшаются до следующей длительной нагрузки.

Какая ситуация произошла у автора письма, мы не знаем, можем только гадать. Точно определить наличие или отсутствие тромбоза позволяет ультразвуковое исследование вен.

УЧИМСЯ С ВЕСТНИКОМ

В вестнике №7 за 2021 год прочитала «Колонку редактора» под названием «Уроки ЗОЖ», где читатели предлагали ввести такие занятия в школьную программу, чтобы привлечь детей к здоровому образу жизни. Я, учитель с многолетним стажем, считаю, что это очень хорошая идея! В наше время такие уроки особенно необходимы. Но пока они не введены, многие учителя сами ведут пропаганду здорового образа жизни.

Я тоже работаю с учениками в этом направлении в своей школе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. На уроках основ социальной жизни (ОСЖ) и социальной бытовой ориентировки (СБО) часто использую материалы из различных номеров вестника «ЗОЖ».

Изучая тему личной гигиены, мы с учениками читаем и обсуждаем соответствующий ей раздел вестника «Личный опыт» с рекомендациями по выполнению режима дня, профилактике заболеваний, питанию.

В программе предмета СБО есть тема «Лекарственные растения», а в газете — рубрика «Зеленая аптека». И мы постоянно используем на уроках ее материалы: прочитав статью, рассуждаем о пользе растений, зарисовываем их в рабочие тетради, запоминаем названия и свойства.

Нравятся нашим ученикам письма зожевцев, где рассказывается о добрых поступках, о том, как люди помогают друг другу, как преодолевают трудности и болезни, — дети стараются брать с них пример.

Особой любовью у наших ребятишек пользуется рубрика «О братьях наших меньших». При чтении и обсуждении писем они переживают, сочувствуют животным, учатся относиться к ним с добротой. Интересно слушать их рассказы о своих питомцах, рассматривать рисунки.

Уроки с использованием вестника «ЗОЖ» очень запоминаются нашим учащимся. Они испытывают трудности в адаптации к окружающему миру, в усвоении общепринятых норм поведения, и газета оказывает большую помощь в работе по этим вопросам.

Материалы вестника «ЗОЖ» преподают детям уроки добра, отзывчивости, любви, уважения, не дают их душам черстветь, учат сочувствовать и помогать больным и пожилым людям, с теплотой и любовью относиться к животным.

А еще вестник учит детей любить спорт, вести здоровый образ жизни. Спасибо за то, что есть такая полезная газета!

Адрес: Дениной Галине Витальевне, 301246 Тульская обл., г. Щекино, ул. Юбилейная, д. 10, кв. 84.

«ЗОЖ»: Спасибо вам, Галина Витальевна, за то, что так интересно и очень полезно учите детей. Уверены, что ваши старания дадут добрые всходы.

НАЗАРОВСКИЕ АРТИСТЫ

Молодежи сейчас легко и удобно: приспособил проводок в уши и наслаждайся музыкой, сколько хочешь. Телефоны, смартфоны, компьютеры все сделают сами. А вот в наше время культуру в массы приходилось нести нам, молодым.

В послевоенное время башкирское село Назаркино славилось песнями, шутками-прибаутками. Приезжали даже представители областного отдела культуры, чтобы на магнитофон записывать наше творчество. А вот приехать к нам с концертами почему-то желающих не было. Может быть, потому, что не было у нас даже клуба.

Когда привозили кино, все собиравшись в старой церкви под расписанными куполами. Но она не отапливалась. Зимой мы сидели с лавок иней и садилась на них, превращаясь за время просмотра в сосульки.

В большие праздники выступала группа исполнителей с песней «Интернационал». Я тоже попала в нее. Но со временем наш певческий коллектив стал именоваться «агитбригадой», а возглавил ее Анатолий Степанович Бобылев.

Отбор в состав агитбригады был строгий: так называемый «артист» должен был уметь петь, танцевать, читать с выражением стихи и прозу, перевоплощаться на сцене...

Сначала мы выступали в своем селе, затем нас стали приглашать в соседние населенные пункты. Перед началом выступления, как правило, мы рассказывали колхозникам о международном положении, последних новостях

в стране, отвечали на различные вопросы. Живое слово воспринималось с большим интересом.

Зимой, конечно, трудновато было добираться до деревень – снега были глубокие, а морозы – крепкие. Бригадир Федор Иванович выделял нам двух лошадей, и на санях мы мчались туда, где нас ждали, а по дороге обязательно пели песни.

Однажды приехали с концертом на хутор, а там – полная тишина. Ни огонечка в окнах, ни голоса. Люди ложились спать рано и вставали засветло. Мы постучали в окно первой хаты, разбудили всю семью и послали мальчугана объявить местным жителям, что приехали назаровские артисты. А сами в это время навели в клубе порядок: зажгли три керосиновые лампы, расставили лавки. Через полчаса клуб был полон – не протолкнуться. Зрители пришли в шубах, валенках и такие довольные, будто попали в Большой театр.

Что мы только для них не изображали: пели, плясали, читали стихи, а некоторые номера выполняли на бис. Концерт затянулся. Видно было, что люди соскучились по культуре, живому слову, и поэтому долго не отпускали нас. А мы и не торопились, жалко было расставаться с такими благодарными зрителями.

Вспоминаю другой случай. Отправляясь, как всегда, на очередной концерт на санях, мы всю дорогу горланили на морозе песни. Это такая была у нас репетиция. Когда же вышли на сцену, поняли, что не можем не только петь, но и разговаривать. Однако концерт все-таки состоялся. Пришлось поискать, какие еще таланты есть у наших артистов. К программе добавились анекдоты, шуточные рассказы, забавные истории. В общем, все прошло на славу!

Через некоторое время наш руководитель Анатолий Степанович предложил нам поставить пьесу. Для этой цели поехал в Москву и закупил там все, что было необходимо: парики, костюмы, реквизит...

И вот я в роли 9-летней девочки, которая выстраивает взаимоотношения с мачехой. Для своей роли я одолжила платье, бантики, куклу. Особенно сложно было показать злую ненависть девочки к мачехе в начале пьесы и любовь, уважение – в конце. Был момент, когда я спросила мачеху: «Можно я буду называть тебя мамой?» Она обняла меня, и я почувствовала, как ее настоящие слезы каплют мне на лицо. И вот мы стоим с ней на сцене, обнявшись, а зрители рукоплещут нам, смахивая слезы.

Сначала эту пьесу мы ставили в своем клубе, затем нас стали приглашать в райцентр, где постановка проходила при полном аншлаге. Через какое-то время наша агитбригада получила посылку с подарками. Среди них были шахматы, шашки, галстуки, часы, парфюмерия... Мне лично достался отрез ситца, из которого сшила сарафан. Это было такое счастье!

Наша агитбригада существовала несколько лет. Окончив в 1954 году школу, мы получили паспорта и разъехались в места, уготованные судьбой. Но никогда не забывали свою малую родину.

Сейчас мне 85 лет, но по-прежнему в строю. Принимаю участие в работе Совета ветеранов, являюсь старостой народного хора ветеранов, которому недавно исполнилось 30 лет. Так что продолжаю нести культуру в массы.

Адрес: Паниной Валентине Макаровне, 357433 Ставропольский край, г. Железноводск, пос. Иноземцево, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв. 4.

ПОИСК

Мой дед – Николай Васильевич Туркин, 1914 года рождения, уроженец поселка Вознесенского Рязанской области, был призван на фронт Воскресенским РВК 16 сентября 1941 года. Пропал без вести в августе 1942 года.

Прошу зожевцев помочь найти хоть какие-то сведения о боевом пути деда и месте его захоронения.

Адрес: Сеняковой Надежде Михайловне, 140152 Московская обл., г. Раменское, пос. Дружба, ул. Ленина, д. 2, кв. 41.

ЧТОБЫ ВИДЕТЬ МИР СВОИМИ ГЛАЗАМИ

Увы, но практически все люди старше 50 лет с возрастом начинают испытывать проблемы с глазами. Похвастать острым зрением могут лишь единицы. Это показывает и наша редакционная почта.

Сегодня по просьбе корреспондента «ЗОЖ» Галины Чернавиной, отобравшей письма наших читателей для консультации, заочный прием пациентов ведет врач-офтальмолог, кандидат медицинских наук Мария ЗЕНИНА.

«ЗОЖ»: «Почувствовав резкое ухудшение зрения, записалась к офтальмологу, — рассказывает Зинаида Михайловна Данилова из г. Калининграда. — После диагностики врач дал мне направление на лазерную операцию в областную клинику. Дата операции по разным причинам переносилась несколько раз, в том числе и из-за коронавируса. Сейчас я вижу настолько плохо, что пишу с трудом — под лампой и через увеличительное стекло. Боюсь, что и вестник не сумею прочесть. А еще боюсь самой операции из-за нарушения мозгового кровообращения: приживется ли искусственный хрусталик? Так получилось со слуховым аппаратом — не помогает, я совершенно не слышу. Может, ваши специалисты подскажут: а можно ли мне вообще делать операцию? Боюсь увидеть темноту. Звуки я уже потеряла».

Мария ЗЕНИНА: Уважаемая Зинаида Михайловна! Судя по вашим документам, основной причиной низкого зрения у вас является централь-

ная дистрофия сетчатки — макулодистрофия. Кроме того, на обоих глазах у вас есть катаракта, то есть помутнение хрусталика. Вам вовсе не случайно была назначена операция по замене хрусталика левого глаза, и делать ее в любом случае надо. Даже несмотря на то, что она может и не дать существенного улучшения зрения из-за дистрофии сетчатки. Другого пути как-то исправить ситуацию с глазами у вас нет. Да, риски у этой операции есть, так же, как и у любого другого оперативного вмешательства, но они минимальны. Впоследствии вам надо будет следить за состоянием сетчатки, принимать препараты, содержащие лютеин (например, **Лютеин форте** по 1 таблетке 2 раза в день) и контролировать внутриглазное давление. Таким образом вы сможете сохранить и даже улучшить свое зрение.

«ЗОЖ»: «Живу я в Беларуси, — написала в редакцию Валентина Петровна Золоторевич из Минска. — Высылаю вам заключение своего обследования. Врач сказала, что моя болезнь не лечится, и отправила к участковому окулисту.

Правым глазом я ничего не вижу. Левым читаю в очках (+4). Но плохо. Иногда добавляю лупу. В вестнике №9 за 2021 год прочитала статью «Я вижу! Я живу!», где врач Мария Зенина отвечает читательнице из Чебоксар, что ей надо делать уколы раз в 2 месяца, а то можно ослепнуть. Укол у них стоит 30 тысяч рублей (наших белорусских — 1 тысяча). А пенсия моя 508 белорусских рублей. И квот у нас нет. Мне назначили 3 укола и дипроспан с интервалом в 10 дней. Вестник я читаю очень внимательно, но про глаза почти не пишу. Я очень боюсь ослепнуть — живу одна. Может, Мария Зенина ответит, как мне быть, чтобы не ослепнуть?»

М.З.: Вы, Валентина Петровна, прислали нам хорошую, грамотную выписку, из которой видно, что вас консультировал внимательный и знающий доктор. Из этой выписки видно, что, к сожалению, улучшить зрение правого глаза невозможно, и ни уколы за 30 тысяч, ни уколы дипроспана не приведут к улучшению зрения. Зато состояние вашего левого глаза не внушает опасений. Для того, чтобы сохранить его зрение, вам необходимо носить хорошие солнцезащитные очки, вести здоровый образ жизни, правильно питаться, употребляя в пищу как можно больше разноцветных овощей и фруктов, а также принимать препараты, содержащие лютеин. Самым лучшим из

них на сегодняшний день является **ресвега форте**. Рекомендую вам принимать его по 2 таблетки 1 раз в день минимум 3 месяца (но можно дольше и даже постоянно). А главное, знайте, что слепота вам не грозит.

«ЗОЖ»: «В прошлом году у меня по утрам начали слипаться глаза, — написала о своей проблеме Антонина Александровна Рощина из Нижнего Новгорода. — Решив, что это инфекция, пошла к офтальмологу. За последние 50 лет жизни — первый раз. Здесь все оказалось более серьезно (правда, до этого я пыталась лечиться травами). Диагноз: конъюнктивит и катаракта. Выписали мне капли накван и катионорм, велел капать 3 месяца. А в течение этих месяцев подумать о согласии на операцию по замене хрусталика. Высылаю вам выписку. Пожалуйста, попросите офтальмолога Марию Зенину помочь мне вылечить глаза. Надо ли продолжать лечение, которое мне продлили еще на три месяца, или продолжать лечиться травами из вестника? Обязательно ли делать операцию по замене хрусталика? Врачи указывают на ограничения после операции. А я еще хочу поработать в саду, наклоняться, копать...»

М.З.: Уважаемая Антонина Александровна! Действительно, слипающиеся у вас по утрам глаза — это следствие инфекции, воспаления, то есть конъюнктивита. После того, как врач назначил вам противовоспалительные капли, состояние ваших глаз улучшилось. Теперь главное — это их увлажнять. Для этой цели врач и назначил вам капли **катионорм** —

продолжайте их капать регулярно 3 раза в день, а вот **накван** можно уже отменить. Что касается катаракты. Катаракта — это помутнение хрусталика. К сожалению, травмами и каплями вылечить ее невозможно. Единственный путь — это операция по замене хрусталика. Но! Вы можете не бояться послеоперационных ограничений. Сейчас для хирургии катаракты применяются новые современные ультразвуковые и лазерные технологии. Операция проводится без разреза, через малюсенький прокол и без наложения шва. После таких операций заживление происходит очень быстро, и не нужно длительно соблюдать какие-либо ограничения. Уже через месяц после операции можно жить

полноценной жизнью — наклоняться, работать на огороде, копать и не бояться осложнений.

«ЗОЖ»: «У меня серьезные проблемы с глазами — катаракта и глаукома. Офтальмолог настойчиво советует лечиться в больницу. А там, говорят, делают уколы. Я ни за что не соглашусь, — делится своими сомнениями Галина Павловна Филиппова из Екатеринбурга. — Сходила на консультацию в частную клинику. Там мне сказали, что даже операцию пока делать не надо. А уж про больницу вообще ни слова. Посылаю вам копию моего заключения от офтальмолога — врача частной клиники. А еще мне настоятельно советуют принимать люте-

ин, назначили окувайт форте. Но он очень дорогой, около 800 рублей упаковка. Да еще целых 3 месяца. Я нашла препарат подешевле, наш, отечественный — около 200 рублей, 6 мг. Как вы думаете, можно ли его принимать взамен дорогого?»

М.З.: Галина Павловна, вы совершенно правы: лечение в стационаре, тем более уколами, вам совершенно не нужно. Катаракта у вас начальная, поэтому операция пока не требуется. А вот что касается внутриглазного давления, то за ним надо регулярно следить и постоянно закапывать назначенные врачом капли — это необходимо для того, чтобы сохранить зрение. Желательно каждый месяц или хотя бы 1 раз в

2 месяца ходить на прием к врачу и контролировать внутриглазное давление, не допускать его повышения свыше 20 мм рт. ст. Для лечения сухой формы макулодистрофии действительно нужно принимать препараты, содержащие лютеин, причем не обязательно дорогие. **Лютеин форте** тоже вполне подойдет. Помимо этого, лютеин содержится во всех овощах зеленого цвета — капусте, листьях салата, брокколи, петрушке. Старайтесь побольше употреблять их в пищу. На солнце носите качественные солнцезащитные очки и регулярно посещайте врача-офтальмолога. Соблюдая эти простые правила, вы сохраните зрение на долгие годы.

Деклама

Биореставратор Ваших суставов

В нашем организме более 180 суставов, и столько же существует их болезней! Как помочь своим суставам? Травы, мази, комплексы, хондропротекторы, протезы... Выбор огромный. Но на чем остановиться?

Наука и технологии не стоят на месте. Появилось новое, абсолютно натуральное средство для суставов — хондронутриент «Голд Остеопак».

Как действует «Голд Остеопак»?

Наш организм умеет сам вырабатывать все питательные вещества для суставов, так заложено природой. Но с возрастом и болезнями он это делает медленнее и хуже. «Голд Остеопак» содержит абсолютно натуральные биодоступные компоненты, которые стимулируют организм самостоятельно вырабатывать свои, «родные», питательные вещества для суставов. Плюс хондронутриент «Голд Остеопак» способствует биотранспорту, т.е. доставке этих питательных веществ (нутриентов) прямо к суставу и хрящу, поддерживая ра-

боту жизненно важных для сустава органов и тканей.

Как происходит БИОтранспорт нутриентов через сустав к хрящу?

У хряща нет ни нервов, ни сосудов. Доставить питание ему возможно только через суставную жидкость, которую вырабатывает синовиальная оболочка — настоящая фабрика по производству и обновлению суставной жидкости. Без ее нормальной работы питательные вещества просто не смогут попасть в сустав, какие бы таблетки Вы ни принимали и какими мазями ни мазали, бесполезно!

! Если не работает синовиальная оболочка — разрушается весь сустав! Это закон!

Как влияет хондронутриент «Голд Остеопак» на работу сустава?

«Голд Остеопак» — это именно то вспомогательное средство для суставов, которое способно поддержать нормальную работу синовиальной оболочки. Оно усиливает выработку новой, качественной суставной жидкости, наполненной «родными» нутриентами. Питательные вещества-нутриенты устремляются к суставу, способствуя его эластичности и подвижности, делая движения комфортными и безболезненными.

! Не зря в названии «Голд Остеопак» есть слово «голд». Ваши суставы будут вечными, как золото!

НОВИНКА
на мировом рынке!

100% БИО
синтез, транспорт и доступность!



Нужна помощь? Звоните по бесплатному телефону:

8 (800) 100-55-60

ООО «Национальный центр здоровья»,
ОГРН 1167746824564, РРР 12/287, г.
Москва, Петровское-Разумовский проезд,
д. 29, стр. 4, помещение 1, комната 24,
СГР № КЛ.77.99.88.003.Е.004-195.10.18
от 11.10.2018 г. РЕКЛАМА.

ПИСЬМА ПРИНОСЯТ ИСКОРКУ ТЕПЛА

Больше года прошло, как было напечатано мое письмо «Весточка от чьей-то души» в «ЗОЖ» №10 за 2019 год. Я была очень рада этой публикации, к тому же на мою заметку пришло очень много откликов зожевцев. Мой позитивный настрой к жизни читатели почувствовали и в других моих заметках.

На письмо «Все пере-терпела» в вестнике №20 за 2019 год пришел отклик М.К. Карамышевой. Она поделилась своими переживаниями, рассказав о том, как прошли ее детские годы во время оккупации немцами их деревни под Воронежем, где проходили ожесточенные бои. А Н.А. Слюсарева из Буденновска тоже прочла эту мою заметку и решила перенять мой опыт – как познакомились мы с ней, так и дружим до сих пор.

Общаясь с зожевцами, узнала, какую большую роль играет вестник в жизни нас, одиноких пожилых людей. Хотя заметила, что читатели вестника помолодели. И это радует. Когда в апреле газета не пришла, забеспокоилась не только я. И в письме А.И. Зыкова из поселка Кикнур Кировской области также выразила озабоченность. Это как в жизни, когда теряешь близкого, дорогого человека, осознаешь его значение в твоей жизни. Надеюсь, что вестник «ЗОЖ» не исчезнет, ведь благодаря ему я обрела много друзей по переписке. И вот 26 мая я получила №9-й вестника. Все страхи мои об исчезновении любимой газеты

улетучились. Жив наш вестник и вновь радуется своими интересными рассказами, как и прежде.

Каждый номер газеты я жду с нетерпением. Спасибо, что есть адреса. Если бы их не было, не было бы и такого единения читателей. А ведь какую огромную радость доставляют письма зожевцев! Даже когда на дворе холодно, письма с юга приносят искорку тепла.

Как хорошо М.К. Карамышева описывает красоту природы своего родного уголка: «Весна, все цветет, благоухает, с водопада льется чистая, кристальная вода, птицы поют с утра пораньше, красивейшие восходы и закаты солнца. А ночное небо завораживает. Глаз не оторвешь от такой красоты». Я словно побывала у нее в гостях.

Я же взамен прислала фото нашей вятской зимы с изображением березок в белоснежном подвечном наряде. Это напомнило ей о ее детстве. А фото березок в осеннем наряде поразило Н.А. Слюсареву. Какую же радость я ощутила, и даже прошибло до слез, при виде фото Покровского озера, в котором мы, дет-

домовские ребята, купались после колхозных работ! Тогда это была единственная радость в жизни! Это фото я получила от О. Филипповой из города Покров Владимирской области, с которой тоже нас познакомил вестник.

Со многими зожевцами обмениваемся стихами. Кто-то пишет свои, как О.А. Зыкова из Санкт-Петербурга, а я делюсь стихами Веры Алексеевны Лалетиной – нашей поэтессы из города Слободского Кировской области. Ее стихи жизненные, душевные, и многие зожевцы переписывают их к себе в блокноты, как написала мне Н.А. Слюсарева из Буденновска.

И как смеялись мы с О.А. Зыковой из Санкт-Петербурга над стихами А.А. Ворожцова о бабушке, мечтавшей попасть в объятия мужчины, да помешали ей очки на переносице. Это же про нас, 80-летних! От таких писем поднимается настроение, хочется дальше жить. С.А.А. Ворожцовым меня познакомил «ЗОЖ» №22 за 2019 год. Ему понравились мои заметки, он нашел меня по адресу в вестнике и подарил мне свою книгу.

А вот жизненный пример в письме бывшей медсестры Т.Г. Терпигосовой из Буденновска о 90-летней бабушке, которая заблудилась ночью в больнице, попала в мужскую палату и улеглась к молодому парню, наделав переполох

в ночное дежурство. Смеялись две палаты, и я с Н.А. Слюсаревой в том числе, с которой я поделилась в письме этим случаем.

На днях получила письмо от А.Г. Цыбули. Ей захотелось узнать в Интернете о значении моего имени. Оказалось, что наши предки имели родственные связи по значению греческих имен. И теперь мы зовем друг друга сестричками.

А моя заметка о скандинавских палочках в вестнике №8 за 2020 год воодушевила А.И. Зыкову из поселка Кикнур Кировской области, у которой был перелом шейки бедра, и она тоже решила поменять костыли на палочки.

Еще я сагитировала написать в «ЗОЖ» своего соседа В.А. Рыболовлева, зная, что он умеет интересно и грамотно высказывать свои мысли. И первое же его письмо появилось в вестнике №4 за 2020 год. Теперь сосед ждет новых публикаций своих писем.

Прошу через вестник поблагодарить М.В. Никитину из Москвы за бальзам, повышающий иммунитет («ЗОЖ» №8 за 2020 год). Сделала – и результат превзошел все мои ожидания. Почувствовала улучшение самочувствия с первых же дней приема. Спасибо!

Очень трогают содержательные письма детей войны. Такие как «Звучат мамыны песни» Р.Ш. Нуртдинова из Не-

фтекамска или письмо «Пара лаптей на двоих» Г.З. Идрисовой из села Исянгулово в Башкортостане («ЗОЖ» №9 за 2020 год).

Вызывает уважение почетный труд Узакбая Пангереевича Куванышева из Бугульмы по розыску без вести пропавших бойцов, который пишет, что для него самая высокая награда – узнать, что родственники найденного солдата спешат к его могиле, чтобы отдать долг памяти герою.

Обращая внимание на адреса авторов писем,

гордишься, что вестник – многонациональная востребованная газета, которую ждут во многих городах, деревнях, поселках России. Читая вестник, можно и поплакать над судьбами зожевцев, и посмеяться над рассказами в рубрике «И смех, и слезы». Например, «Теплая табуретка» в вестнике №9 за 2020 год Т.К. Богданчиковой из Екатеринбурга – я смеялась до слез! Такого живого общения и удовольствия, думаю, не получишь, читая газету в Интернете.

Поддерживаю редактора вестника, что есть повод оформить подписку на вестник, чтобы остаться в дружном коллективе зожевцев!

Хочу обратиться к читателям. Пишите письма в газету. Ведь каждый человек имеет свою точку зрения на одну и ту же житейскую проблему. Чем больше будет писем, тем интереснее будет вестник. А когда видишь свое письмо в газете, получаешь большую радость от мысли, что ты еще на что-то способна.

Желаю дальнейшего процветания вестнику. Считаю работу редакции благородной, так как она объединяет нас, незнакомых людей, по многим городам и весям. И мне кажется, это единственное издание, где нас, пожилых, слушают. А врачам-зожевцам низкий поклон за их знания, которыми они охотно делятся.

Адрес: Ульяновой Ларисе Алексеевне, 613110 Кировская обл., Слободской р-н, пгт Вахруши, ул. Ленина, д. 18, кв. 58.

ОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

Память детства – самая крепкая, события из детства запоминаются на всю жизнь. Вот и мне навсегда запомнилось, как я пошла в первый класс. Тем более что было это не совсем обычно...

Мы со старшим братом родились в семье кадрового военного летчика, служившего на Дальнем Востоке. С 1943 года наша семья жила в военном поселке Воскресеновка. Мама активно участвовала в жизни гарнизона: возглавляла женсовет офицерских жен, организовала хор. А папу мы видели редко – то учения, то полеты.

Брат Володя рос спокойным,мышленным, послушным мальчиком, а я, наоборот, была «оторвашкой» – лазила по деревьям, дралась с мальчишками. Но брата слушалась, и в отсутствие родителей он был мне и нянькой, и другом.

Но вот наступило 1 сентября 1946 года. Вова пошел в первый класс, а я осталась дома и очень скоро заскучала. Даже во дворе не с кем было поиграть – большинство ребятшек поселка тоже пошли учиться. И я решила действовать. Взяла папин летный планшет, положила в него тетрадку и отправилась в школу, которая находилась в двух километрах от гарнизона.

По пути ко мне присоединились две дворовые собаки, всегда и всюду меня сопровождавшие. Так втроем мы и пришли в школу. Она была малокомплектной и состояла всего из двух комнат, в которых занимались одно-

временно несколько классов: на одном ряду сидел первый, на другом – второй и так далее.

Я постучалась в одну комнату, вошла, мои мохнатые спутницы забежали следом. Учительница удивилась:

– Девочка, ты чья? Зачем пришла?

Не успела я рта раскрыть, как ребята закричали:

– Это Вовкина сеструха!

Учительница посмотрела на меня внимательно и сказала:

– Сначала выведи собачек, а потом заходи и садись на заднюю парту.

Я так и сделала. Отсидела тихонько все уроки, а когда они закончились, учительница (звали ее Анна Кирилловна, но, так как звуки «р» и «л» у меня путались, она разрешила мне называть ее Анной Карловной) попросила нас с Вовой привести в школу маму и сказала ей:

– Пусть приходит. Если дело пойдет, будет учиться...

Так и стала я ученицей в пять лет.

Мама сшила мне холщовую сумку через плечо с пуговицей вместо застежки, а от женсовета мне, как и всем школьникам гарнизона, достался подарок – белая блузка из парашютного шелка. Дело в том, что наш поселок располагался вдали от гражданских городов, а лавка «Военторга» к нам приезжала редко, так что купить одежду, особенно для детей, было тяжело, вот жены офицеров и взяли дело в свои руки – сами сшили нам блузки и рубашки из списанных парашютов. Восторгу моему не было предела!

Адрес: Жестковой (Мещеркиной) Любови Васильевне, 440068 г. Пенза, ул. Ивановская, д. 143, кв. 324.



КАШЕЛЬ ПО НОЧАМ

Каждую ночь у дочери случаются приступы кашля. Вроде бы и простуды нет, температура нормальная. Днем же практически не кашляет. Подскажите, что делать в таком случае?

Светлана Валерьевна Величко, Ростовская обл.

Приступы ночного кашля – это состояние, которое не только мешает спать ребенку, но и практически полностью лишает его сил. А еще оно вызывает оправданное беспокойство и панику у родителей. Большинство мам пытается устранить этот мучительный рефлекс, направленный на восстановление проходимости дыхательных путей, при помощи различных противокашлевых средств или антибиотиков, зачастую лишь усугубляя положение. Только выяснив истинную причину развития приступов ночного кашля, можно правильно оказать по-

мощь своему малышу, избежав многих непростительных ошибок.

Кашель является надежной защитной реакцией организма на воспаление в верхних дыхательных органах. С помощью кашля из организма ребенка выводятся вредные вещества. В норме ребенок может в течение суток прокашляться до 10 раз, и такое состояние не следует расценивать как признак заболевания. Поэтому прежде всего выясните, из-за чего появился кашель, чтобы помочь ребенку избавиться от него. В некоторых ситуациях кашель является нормой, а в

некоторых говорит о серьезном заболевании.

В дневное время ребенок может кашлять не так часто, ночью кашель его начинает мучить, заставляет вставать, потому что лежа невозможно избавиться от мокроты, которая скопилась. Из-за этого кашель ночью проявляется сильнее.

Кашель может быть спровоцирован ринитом, фарингитом, синуситом (при этом сильно першит горло), бронхиальной астмой (можно услышать свисты), парагриппом (кашель лающий и хриплый), трахеитом (при нем кашель звонкий), коклюшем (сначала краснеет лицо, могут появиться слезы, затем возникает рвота), аденоидитом, желудочно-пищеводным рефлюксом, насморком, аллергической реакцией (вызван стиральным порошком, перьями, одеялами, домашней пылью).

Если кашель долгое время не прекращается, а температура тела повышается, срочно проконсультируйтесь с педиатром, чтобы выяснить причину этого состояния. Очень опасен кашель с отделением мокроты зеленого цвета, с примесями крови и с хрипами. Наличие одышки и высокой темпе-

ВОСПИТАНИЕ ХВОРОСТИНОЙ И ЛИНЕЙКОЙ

У моей бабушки – Анны Константиновны Якуниной был довольно жесткий взгляд на многие вещи, в частности, на воспитание детей.

В шестидесятые годы мы жили в Петрозаводске на окраине города. У бабушкиной подруги бабки Воробьихи взрослый сын-алкоголик отбирал пенсию и, случалось, поднимал на мать руку. Нищета в их доме была такой ужасающей, что мое детское сердечко сжималось от жалости.

Когда сын уносил последние копейки, Воробьиха шла к соседям одолжить денег на хлеб. Сначала заходила к нам и просила хотя бы 20 ко-

пеек. Бабушка говорила, что денег нет, Воробьиха шла дальше. Сухонькая, небольшого роста, безропотная старушка заходила в каждый дом и везде получала отказ.

На обратном пути она садилась передохнуть на наше крыльцо. Бабушка спрашивала: «Никто не дал?» – «Нет». – «Хорошо, вот тебе 20 копеек, но только потратить на хлеб».

Я возмущенно спрашивала потом, почему бабушка сразу не дала денег. Ответ был такой: «Если мать не смогла воспитать сына, до сих пор терпит от него побои и наглое отношение, это будет для нее уроком». Может, жестоко и неправильно было с бабушкиной стороны, но уже

в раннем возрасте я поняла, что дети должны уважать родителей, помогать им, быть для них опорой.

Бабушка считала, детей надо держать в строгости, не баловать. Я была своевольным и упрямым ребенком, и когда меня звали домой, отвечала: «А сево?» (А чего?). Бабушка долго терпела это, но однажды взяла хворостину и так отходила меня по ногам, что я бежала домой уже без всяких вопросов.

В том, что она была права, считая строгость в воспитании обязательной, убедилась через много лет, когда военная судьба моего мужа забросила нас в Калининград. В одном из районов области была немецкая школа,

расскажу, как там обучали.

Немецким детям не давали домашних заданий. На занятиях они находились примерно до 15 часов. Учитель обязан был объяснить новый материал и убедиться, что все его усвоили. После обеда дети шли домой и занимались делами по хозяйству: пололи грядки в огороде, кормили живность, убирали в доме, в общем, делали все, что поручали родители.

В школе перед уроками учащихся выстраивали в цепочку и проверяли чистоту одежды и рук. Если они были грязными, ученик получал по рукам несколько ударов линейкой. Такое было наказание. Но учитель тут же говорил, что это исключительный

ратуры при приступах ночного кашля также требует срочной врачебной помощи.

Для того чтобы уменьшить риск возникновения приступов ночного кашля, родители должны проветривать помещение и ежедневно проводить в нем влажную уборку. Особенно в период отопительного сезона, когда в помещении концентрируется сухой, горячий воздух, раздражающий верхние дыхательные пути и усиливающий кашель, следует снизить температуру в комнате, где спит ребенок. Также не помешает дополнительное увлажнение воздуха при помощи специальных приборов или обычных влажных полотенец, положенных на батарею. Со всем маленьким детям во избежание скопления значительного количества мокроты в гортани необходимо во время сна чаще менять положение.

Отхаркивающие средства дают только по показаниям, а именно в том случае, если у ребенка пневмония, муковисцидоз, бронхит. Ребенок должен как можно больше пить, так он сможет вывести большое количество мокроты. Готовьте теплые напитки (малиновый чай, молоко, отвар шиповника), свежевыжатые фрукто-

вые соки (особенно полезен медово-виноградный). Соблюдайте специальную диету. Теплое картофельное пюре разбавляйте молоком. В рационе питания должно быть как можно больше продуктов, которые содержат витамин С (цитрусовые, клюква, хурма, шиповник). Полезна овсяная каша с небольшим количеством растительного масла. С помощью этих продуктов можно не только укрепить иммунную систему, но и избавиться от бронхального спазма.

Деткам до года нельзя накладывать компрессы, растирать грудь. Ни в коем случае нельзя самостоятельно лечить кашель: он может быть признаком вирусной инфекции, астмы, наличия бактерий в дыхательном пути и других состояний.

Нельзя лечить кашель маленьким деткам с помощью горчичников и банок: они не помогают, но могут спровоцировать серьезную аллергическую реакцию. Контролируйте состояние малыша. Если вы замечаете, что ситуация усугубляется, сразу же вызывайте «скорую помощь».

Екатерина КОРОЛЕВА,
врач-педиатр, неонатолог.

Разыскиваю могилу отца – Ивана (Валентина) Ефимовича Лопалева. Родился 8 мая 1909 года, уроженец деревни Лопалево Кушвинского района Свердловской области. Был призван на фронт в феврале 1941 года Красноуральским РВК. Прошел всю войну.

В письмах с фронта писал, что перегоняли машины из порта в порт. Присылал фото, на котором был в морской форме вместе с однополчанами. Демобилизовался в декабре 1945 года, сообщив, что остался подработать в Приморье. Жаловался, что после ранения болит нога, что попал в госпиталь Симферополя, где, к сожалению, потерялись все его документы. Больше о судьбе папы ничего неизвестно.

Всю жизнь ищу могилку родного человека, но пока безрезультатно. Дорогие зожевцы, вы – моя последняя надежда.

Адрес: Шириной (Лопалевой) Галине Ивановне, 400074 г. Волгоград, ул. Пугачевская, д. 16, кв. 7.

случай, что Ганс или Марта просто не успели вымыть руки, а вообще они опрятные и чистоплотные дети.

Сейчас в здании школы расположен частный музей «Старая немецкая школа Вальдвинкель», в котором собраны воспоминания первых послевоенных учеников, их фотографии и письма.

Вот так через десятилетия, разницу культур и стран совпали в своих требованиях системы воспитания русской бабушки и немецких учителей.

Адрес: Назарьевой Галине Петровне, 236044 г. Калининград, ул. Интернациональная, д. 71, кв. 32.

«ЗОЖ»: Конечно, методы, как говорится, не педагогические. И лучше доносить до детей необходимое другими способами. Но ведь работали же!

ЛИШНИЙ ВЕС? К ЭНДОКРИНОЛОГУ!

Внук сестры в 3,5 года весит почти вдвое больше положенного в его возрасте. Он и родился-то не маленьким и с хорошим аппетитом, а когда научился держать ложку, стал расти, как на дрожжах. Ест хорошо, предпочитая «взрослую» еду – макароны, жареную картошку, пельмени, сосиски и всякую выпечку – от оладушек-блинчиков до пирогов. Мама с папой радуются, что у них нет проблемы многих родителей – как заставить ребенка поесть. А мы с сестрой обеспокоены: не приведет ли это к ожирению? Еще переживаем, что у него, несмотря на маленький возраст, уже может быть что-то не то с метаболизмом или уровнем сахара. Или мы напрасно тревожимся и мальчик с годами израсстет, а его аппетит умерится? А если нет?

Ольга Ивановна Ракитина,
г. Владимир.

– Уважаемая Ольга Ивановна, ваши с сестрой опасения не напрасны. Рацион любого человека, а тем более ребенка, должен быть сбалансирован, чтобы белки, жиры и углеводы поступали в пищу

в определенных, соответствующих возрасту пропорциях, – отвечает **врач высшей категории Наталия КОРСАКОВА.**

– Ваш малыш активно развивается, и в том, что у него хороший аппетит, нет ничего удивительного. Однако нарушения в питании в пользу каких-то определенных продуктов в ущерб другим (а это происходит, когда ребенка рано переводят на общий со взрослыми рацион) может вызывать изменения как во внешнем виде (жировые отложения), так и в здоровье различных внутренних органов и систем.

Выраженный избыток массы тела (не соответствующий возрасту) – повод обратиться за консультацией к врачу-эндокринологу для исключения «плохой» причины несоответствия веса нормативам.

Доктор, осмотрев ребенка и побеседовав с родителями, назначит необходимые обследования (анализы крови, мочи, УЗИ и прочее), по результатам которых подберет медикаментозную коррекцию выявленных проблем. А также обязательно разработает – совместно с мамой и папой – правильный рацион питания для малыша.

НЕДУГ СО ЩЕЛЧКОМ

В редакцию обратилась Мария Викторовна Чернова из Подмоскovie. «С некоторых пор, – пишет читательница, – у меня при сгибании-разгибании двух пальцев правой руки слышен вроде бы щелчок. С такой проблемой к врачу идти как-то неловко. У знакомой щелкала челюсть, так доктор ей сказал: «А что, вам это мешает?..».

Я и в редакцию не стала бы писать, если бы при щелчке не возникла боль. Что это такое? Может, требуется лечение? Посоветуйте, пожалуйста».

«ФОКУС» НА ПАЛЬЦАХ

Сразу поясню: существует два разных понятия – щелкающий и защелкивающийся пальцы. Щелкающий палец – это не заболевание, а особое строение сустава и строения связочного аппарата.

Напомню, сустав – это подвижное соединение покрытых хрящом костей, суставной полости с синовиальной жидкостью и связок с мышцами, которые участвуют в движении сустава. Он может состоять из двух костей – это коленные, тазобедренные суставы, а также пальцы. Несколько костей имеют суставы запястья и плеча.

Суставы различаются и по форме: бывают плоские, шаровидные, эллипсоидные... Суставы пальцев рук – эллипсоидной формы, то есть один из сочленяющихся концов имеет вид эллипса, а другой – соответствующую ему впадину. Различия в строении обеспечивают разные возможности. Например, в шаровидных суставах больше свободы движения: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения.

Суставы кисти (межфаланговые) – по строению эллипсоидные, они осуществляют только сгибание и разгибание с помощью

мышц и связочного аппарата. Но у людей с высокой эластичностью связок подвижность больше, поэтому, когда человек сгибает палец, не исключено соскальзывание эллипсоидного конца из впадины, и при этом возникает щелчок. После разгибания сустав возвращается в прежнее состояние.

Полагаю, некоторые читатели могут припомнить, как по молодости лет лихо щелкали косточками пальцев, удивляя «фокусом» друзей, а во взрослом возрасте, когда забава незаметно перешла в привычку, развлекали детей или внуков. Однако нужно знать – частое пощелкивание приводит к преждевременному изнашиванию хрящевой пластинки косточек сустава, что способствует развитию артроза.

ОТ УСЕРДИЯ ДО БОЛЕЗНИ

Другое дело – защелкивающийся палец, который характеризуется болезненными, затрудненными движениями и защелкиванием при сгибании. К слову, защелкивающийся палец был описан 170 лет назад французским хирургом А. Нотта. Заболевание называют также пружинящий палец, стенозирующий лигаментит, где стеноз означает су-

жение, а лигаментит – сухожилие.

Патология чаще встречается у женщин среднего возраста с определенной профессиональной или бытовой хронической травматизацией мягких тканей ладони и пальцев кисти. В частности, у портних, закройщиц, парикмахеров, маляров, рабочих других строительных специальностей, а также у огородников, которым при работе на грядках с различным инвентарем приходится плотно зажимать его в ладони.

Иногда заболевание развивается на фоне ревматоидного артрита, подагры, сахарного диабета, гормональных изменений, не исключен и наследственный фактор. Порой патологию диагностируют у детей.

Наиболее частая причина защелкивания пальца – утолщение кольцевидной связки, которая препятствует свободному скольжению сухожилий мышц сгибателей к ладонной поверхности, вызывая их изменение при частых однотипных движениях. В итоге это приводит к защелкиванию пальца, после которого возможны продолжительные боли с распространением на кисть и предплечье.

Недуг развивается постепенно в процессе постоянной однообразной физической нагрузки. Вначале появляется небольшая припухлость и незначительная болезненность при выполнении мелких движений, сгибании и разгибании пальца, надавливании его основания к ладонной поверхности.

Затем возникают затруднения, особенно при разгибании. Это сопрово-

ждается болью и щелчком, который слышен на расстоянии. Боль может возникать и в состоянии покоя, если недуг принял затяжной характер при отсутствии адекватного лечения.

НЕ ДОВОДИТЕ ДО КОНТРАКТУРЫ

Со временем, чтобы разогнуть палец, человеку приходится прилагать все больше усилий, иногда даже задействовать другую руку. Может сформироваться контрактура, при которой снижается эластичность связок ладоней. Они становятся плотными, уменьшаются в размере, и палец в конце концов вообще не разгибается.

Контрактуру определяют по характерным плотным тяжам и результатам специальных тестов на подвижность. Диагноз подтверждает рентгенография. В тяжелых случаях назначают оперативное лечение. Если оно проведено своевременно, движение в суставе восстанавливается полностью.

Что делать, как предупредить болезнь?

Прежде всего избегайте механического давления на пораженную область, занимаясь домашними делами и в профессиональной деятельности. Делайте перерывы, во время которых массируйте кисти, расслабляйте руки встряхиваниями, выполняйте несложные упражнения, например, перебирайте пальцами, имитируя игру на пианино, легонько потирайте ладони, катайте небольшой мячик.

При тяжелой физической работе надевайте перчатки или рукавицы. Не допускайте травм, а появившиеся мозоли и раны обязательно обрабатывайте.

В начальной стадии заболевания рекомендуются фиксация пальца с помощью съемной лонгеты, которая ограничивает его

движение. Врач посоветует, какой фиксатор необходим. Такие приспособления продают в аптеках или магазинах ортопедии.

Пациенту могут назначить физиопроцедуры, это в частности, диатермия, метод электролечения, который предусматривает воздействие переменного тока высокой частоты на пораженную область. Процедура показана при суставных и мышечных болях.

ЛЕПЕШЕЧКА ИЗ ГОРНОГО ВОСКА

В домашних условиях можно использовать парафин или озокерит. О парафинотерапии я уже рассказывала в других публикациях. Остановлюсь на озокерите.

Это естественная горная порода, продукт нефтяного происхождения. Имеет цвет от зеленого и желтого до коричневого и черного. «Озокерит» в переводе с древнегреческого означает «пахнущий воском»: его запах напоминает керосин, а после обработки он похож на пчелиный воск. Поэтому озокерит часто называют горным воском.

Он хорошо сохраняет тепло, у него низкая теплопроводность. После застывания уменьшается в объеме примерно на 10%, при этом легко сдавливает ткани пораженного участка. Такое компрессионное воздействие способствует глубокому проникновению тепла.

Перед использованием необходимое количество озокерита расплавляют и выкладывают лепешкой на тонкую клеенку или полиэтиленовую пленку. Когда остынет примерно до 50 градусов, лепешечку наносят вместе с пленкой, утепляют ватой и шерстяным платком. Держат 20-30 минут.

Процедуру проводят ежедневно или через день.

Курс – 10-15 сеансов. Использованный озокерит вновь расплавляют и накладывают повторно.

Обращая внимание, лечение озокеритом имеет противопоказания, среди которых – гиперчувствительность к продукту, новообразования, артериальная гипертензия, язва желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, другие заболевания. Поэтому перед применением обязательно прочитайте инструкцию.

Медикаментозное лечение предполагает инъекции кортикостероидов, например, дипроспан, его вводят под кольцевидную связку.

Если лечебные мероприятия не приносят успеха, прибегают к хирургическому рассечению кольцевидной связки.

Поэтому не затягивайте с лечением. Часто пациенты приходят в поликлинику чуть ли не на стадии контрактуры, объясняя это тем, что не знали, к какому специалисту обращаться.

Патологию, о которой мы говорили, лечат хирург, ортопед или травматолог. Но начать можно и с визита к терапевту. Диагностика защелкивающегося пальца, как правило, сложности не представляет, заболевание определяют при осмотре и на основе жалоб пациента. Дополнительно для исключения воспалительных заболеваний суставов врач может назначить рентген.

Поэтому не теряйте время, чтобы не прощелкать недуг.

Римма БАЛАБАНОВА,
профессор, доктор
медицинских наук.

Моя прекрасная сельская жизнь

В начальной школе нас учили, что Родина начинается «с картинки в твоём букваре». А я думаю, начинается она с малой родины, родного села. Но узнаем ли мы его сегодня?..

Сколько пустующих, забытых накрест домов! Работает один продуктовый ларек, нет почты, не говоря уже про сбербанк, Интернет и толковую связь. Закрыт клуб, да и школа больше не нужна. Оставшихся детей возят в автобусе в соседний поселок.

Рядом с нашим домом – большой луг, запах разнотравья. Еще не так давно односельчане пасли здесь своих коров. Сейчас их просто нет, кое-кто держит коз, но таких единицы. Река Судость обмелела, однако люди продолжают рыбачить, а детишки, приехавшие на каникулы к бабушкам и дедушкам, весело купаются в речке.

Для спасения деревни нужна работа, а работа – это земля. Раньше села и деревни отстраивали и содержали колхозы и совхозы, но «эффективные собственники» их уничтожили.

Нет работы – нет заработка, нет перспективы. Сельчане от безденежья продали за гроши земельные паи, и поля оказались у частных структур, у которых работники сокращены до минимума. Вот и остались в деревне в основном пенсионеры. Молодежь покидает малую родину.

Между тем, как прекрасна сельская жизнь! Встаешь рано утром и радуешься наступившему чудесному солнечному дню. Поет петух, во дворе к тебе бегут куры, цыплята, собака Тюльпанка со щенком, кот Пушок – всех накормили!

Потом идешь в огород. Нарвешь свежей зелени, помидорчиков, собираешь в ведро душистых ягод, становишься у календулы с бархатцами – цветки заготавливаем в лечебных целях по рецептам вестника. В обед берем с мужем собак, лодку и отправляемся на реку Судость. И сами окунемся, и собаки поплавают.

В огороде, конечно, много работы. Помогают мотоблок да желание работать на земле. Зато осенью порадует добрый урожай, а заготовки зимой напомнят о лете.

Адрес: Алфимовой Инне Владимировне, 243417
Брянская обл., Почепский р-н, с. Рогово, ул. Гордищенская, д. 19.

Иск

Разыскиваю захоронение родственника – Георгия Алексеевича Орлова, 1916 года рождения, уроженца деревни Нечесово Шаховского района Московской области. Офицер. В армию был призван в январе 1938 года, получил звание младшего лейтенанта. Погиб 26 августа 1943 года. В каких частях служил – неизвестно. Знаю лишь одно – он был летчиком.

Буду благодарна за любую информацию.

Адрес: Кутузовой Елене Александровне, 143642
Московская обл., г. Волоколамск, дер. Чернево, ул. Луговая, д. 20.

СТАРИЧОК С ЯСНЫМИ ГЛАЗАМИ

В поселке на одной из улиц в небольшом ветхом, потемневшем от времени деревянном домике жил старичок. С виду ему было лет 95. И был он, видимо, одинок. Выйдя из калитки за двор, ссутулившись, он часто прохаживался возле домика, сцепив руки сзади на поясице. Старый черный лохматый кот ходил за ним след в след, словно тень.

Устав, старичок прислонялся к цоколю домика, а кот тут же просился к нему на руки. И старичок исполнял его желание. Он гладил кота, что-то тихонько ему говорил. И с улыбкой глядел в его зеленые глаза. Видно, они были сильно привязаны друг к другу. Ведь у старичка не было ни одного живого существа, с кем бы он мог поговорить и, прикасаясь, ощутить живое тепло.

Ему, немощному человеку, некуда было спе-

шить. И он с улыбкой смотрел на многочисленных прохожих своими удивительно ясными голубыми глазами. Они излучали такой добрый свет и тепло. Казалось, он глядит не на чужих, а на самых родных, дорогих и любимых его сердцу людей. Однако он был не глупец, который беспричинно улыбался.

На старичке была старая одежда. Зимой он носил шапку-ушанку из натурального меха, кото-

рый давно окончательно вытерся. В другое время года на его голове была фуражка, сильно выгоревшая от времени, но чистая. Никогда и ни с кем он не общался и не разговаривал. По врачам не ходил.

На усадьбе старичка росла в основном трава и какие-то чахлые деревья, уже не плодоносящие. И лишь буйно разрослись живучие клены. А по весне у веранды, как будто всем и всему на диво, а ему на радость, цвели белоснежные вишни. Наверное, они были единственной приметой, что здесь кто-то проживает. И ясные, без признаков печали глаза старичка любовались цветущими вишнями. Знать, еще жива была

душа у этого старого человека, ведь глаза – зеркало души. И нет сомнений, что под ветхой, выцветшей от времени одеждой билось золотое сердце.

Есть люди, от которых в любом возрасте исходят злость, зависть и другие пороки. Старичок-долгожитель был не из таких. Говорили, что у него есть два сына, которые давно бросили его на произвол судьбы. Но он казался человеком, сильным духом. Искренне простил их за это. Смирился со своей горькой судьбой. Претерпев все трудности, невзгоды, тоску одиночества, никого не завидуя, никого не осуждая, с улыбкой, он глядел на мир, довольствуясь тем, чего мог

ФИЛОСОФЫ ИЗ ГЛУБИНКИ

ПОКА ЗЕМЛЯ ЕЩЕ ВЕРТИТСЯ

Захотелось молвить слово о том, что волнует любого неравнодушного человека, в частности, о загрязнении окружающей среды. Лесные пожары, наводнения, ураганы, цунами, смерчи, землетрясения и другие природные катаклизмы периодически происходят на земле, оставляя после себя разрушительные последствия, вызывая у людей панический страх и ужас. «Не иначе, конец света приближается!» – говорят в таких случаях.

А кто сказал, что конца света не будет? Ведь давно всем известно: ничто не вечно под луной. Никто не может на-

звать точную дату, когда сформировался земной шар и появились на земле люди. И происходило ли тогда нечто подобное,

когда земля была еще чиста, как стеклышко? Наверное, да. Происходило. Возможно, не так часто. А вот сейчас, в период глобальной цивилизации, мы сами приближаем конец света. Заливаем землю нечистотами, закатываем под асфальт и бетон, закладываем тротуарной плиткой. И если подсчитать, сколько гектаров земли залито этими самыми нечистотами, закатано под асфальт и

бетон, заложено тротуарной плиткой, то получим астрономическую цифру.

Но и это, как говорится, еще не вечер. Землю заливали и будут заливать. Закатывали и будут закатывать. Закладывали и будут закладывать. Создавая для себя комфортные бытовые условия, мы заживо хороним землю под толстым покровом нечистот, асфальта, бетона и тротуарной плитки. Земля уже не дышит. Она

достигнуть один, своими силами.

Кто-то в миру живет монашеской жизнью, а кто-то в монастыре – как мирянин. Возможно, этот человек жил, угождая Богу, и по-своему любил жизнь до глубокой старости. И тлел огонек в его душе, посылая тепло и свет в его необыкновенно голубые и ласковые глаза, которые нельзя было не заметить.

Теперь на его усадьбе красуется еще до конца не достроенный современный, просторный дом. А ветхий домик старичка еще не снесен. Он кажется историческим памятником. Все так же, как и прежде, цветут белоснежные вишни с наступлением веселого мая. Только как-то грустно видеть их осиротевшими. Не видно старичка. Где он, что с ним? Может, в доме престарелых, а может, в райской обители Господь нашел ему место. Ведь он нес свой нелегкий крест с улыбкой, и смирение помогало ему жить.

мертва. И тут уже никакой доктор ей не поможет. Пагубно действуют на землю и всякого рода химикаты. Исходящий от них «аромат» не во благо, а скорее во вред.

А теперь прикинем, сколько по всему миру мусорных свалок – как санкционированных, так и нелегальных. Тут и компьютер будет бессилён сосчитать. Мне думается, что если все свалки собрать воедино, то получится такое громадьё мусора, такая «куча-мала», что если оказаться на ее вершине, то можно и «Бога за бороду потро-

К великому сожалению, многие старые люди остаются без внимания детей и внуков, так как больны, немощны, бедны и некрасивы. Да, сложный отрезок жизни – старость. Может, к ней все же надо готовиться? Не быть обузой родным, вести по возможности здоровый образ жизни, быть чистоплотными, чтобы не отталкивать от себя. Более оптимистично глядеть на жизнь, заряжая оптимизмом других, и со смирением принимать то, что есть. Ведь для каждого из нас есть место под солнцем.

Будьте проще, будьте добры, смиренны, здоровы и красивы душой. И улыбайтесь чаще – ведь улыбка обязательно пойдет на пользу здоровью.

Адрес: Леоновой Валентине Константиновне, 403071 Волгоградская обл., Иловлинский р-н, п. Иловля, пл. Ленина, д. 1, кв. 66.

гать». Вот таким образом мы и устраиваем конец света. И если будем продолжать жить по принципу: после нас хоть потоп, то он будет приближаться семимильными шагами. А вы как думали? Что посеём, то и пожнем!

Что делать? Как писал незабвенный Булат Окуджава, «пока Земля еще вертится, пока еще ярок свет», давайте беречь нашу Землю.

Адрес: Сивокозову Михаилу Петровичу, 658930 Алтайский край, Волчихинский р-н, с. Волчиха, ул. Гарины, д. 51, кв. 1.

Разыскиваю захоронение своего отца – Анатолия Федоровича Алекторского, 1913 года рождения. Призывался Боровичским горвоенкоматом Новгородской области. Было одно письмо, обратный адрес: ППС-418. Это полевая почтовая станция, обслуживавшая 80-ю стрелковую дивизию 1-го и 2-го формирования, в составе был 25-й отдельный батальон связи. В письме отец сообщил, что служит связистом, просил пока ему не писать – возможно, отправят под Сталинград. Больше вестей не было.

Может, кто-либо сумеет помочь в моих поисках, буду очень благодарна. Из семьи я осталась одна, в марте мне исполнится 80 лет.

Адрес: Заворохиной Эмилии Анатольевне, 174409 Новгородская обл., г. Боровичи, Школьный б-р, д. 43, кв. 7.

Мой отец, Калим Магомедович Валиев, родился в Чечено-Ингушской АССР в 1914 году. До Великой Отечественной войны мы жили в Грозном, папа служил в милиции Молотовского района.

На фронт был призван в 1941-м, когда мне было 4 года. Помню, как мама, бабушка и я провожали его до ворот.

Мама умерла осенью 1942 года. В этом же злосчастном году бабушка получила сообщение, что ее сын пропал без вести.

Мне, его дочери, уже 83 года. Дорогие зожевцы, помогите найти хоть какую-то информацию о боевом пути родного человека.

Адрес: Карловой Вагизе Калимовне, 350004 г. Краснодар, ул. Киевская, д. 1, кв. 33.

Мой папа – Петр Емельянович Езангин погиб в августе 1942 года. Был призван 10.01.1942 года Колпашевским РВК Томской области.

Я разыскивала его захоронение 20 лет. Обратилась с просьбой к Узакбаю Пангереевичу Куванышеву, и этот добрейшей души человек прислал мне бумаги о проведенном поиске, но увы... Зато он нашел адреса солдат из Колпашевского района, которые учились вместе с папой и погибли под Ленинградом.

Большая просьба к поисковикам Ленинградской области, если что будет известно о месте гибели и захоронении моего отца, сообщите, пожалуйста!

Адрес: Крот Лидии Петровне, 634045 г. Томск, ул. Мокрушина, д. 22, кв. 30.

Прошу помочь найти место захоронения моего отца, Михаила Васильевича Кудина, 1905 года рождения. Он был призван в начале войны Дзержинским РВК Калужской области. Извещение о том, что он пропал без вести в марте 1942 года, пришло уже после войны. На конвертах его писем с фронта упоминался город Вязьма.

Из шестерых детей отца сегодня осталась я одна, и мне хотелось бы узнать, где покоится его прах. Буду очень благодарна за любую информацию.

Адрес: Уткиной Лидии Михайловне, 170019 г. Тверь, Сахаровское шоссе, д. 26, кв. 77.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Когда получаем республиканские и районные газеты, первым делом интересуемся, нет ли чего о нашем районе и нашем колхозе, только потом начинаем читать другие заметки. Так же и с вестником. На нашей почте его получают 12 подписчиков. Всем нравится его читать, но все огорчены, что с начала года не видят моих заметок. Спрашивают: «Почему вы перестали писать в «ЗОЖ»? Мы так ждали ваши заметки!» Конечно, не скрою, очень приятно и самой их читать в любимой газете. Но, может, мои последние письма не актуальные и потому их не публикуют? Но я не обидчивая, буду и дальше писать письма и выписывать наш любимый вестник. Уверена, что и наши деревенские подписчики тоже будут продолжать его выписывать.

Адрес: Абдрахмановой Назие Миргалиевне, 453172 Башкортостан, Стерлибашевский р-н, с. Куганакбаш, ул. Свободы, д. 22.

«ЗОЖ»: Хорошо, что вы не обидчивая, Назия Миргалиевна! Продолжайте писать в вестник! Все наиболее интересное обязательно будет напечатано.

Мы с единомышленниками боремся за любимый вестник «ЗОЖ» везде и всегда: на дачи берем, в автобусах вслух статьи зачитываем – ведь есть еще люди, не знающие о его существовании. А вестник должен жить!

Всем зожевцам желаю добра и здоровья, а пока еще незожевцам – поскорее к нам присоединиться!

Адрес: Ильченко Таисии Герасимовне, 404188 Волгоградская обл., Светлоярский р-н, с. Солянка, ул. Советская, д. 10.

Благодаря тому, что в «ЗОЖ» №14 за 2021 год было напечатано мое письмо «С папой – в солдатской землянке», я через 70 с лишним лет после описанных событий встретила с Люсей (сейчас Людмилой Максимовной) Снегиревой! Через день после выхода номера газеты ко мне в дверь постучали. На пороге стояли две взволнованные женщины, у одной в руках был вестник «ЗОЖ»...

Разве это не чудо? Мы долго разговаривали, обменялись номерами телефонов. Надеюсь, что наше общение продолжится. Огромное тебе спасибо, вестник, за эту встречу!

Адрес: Козловой Зинаиде Кирилловне, 625001 г. Тюмень, ул. Ямская, д. 100, кв. 20.

На просьбы о поиске захоронения моего деда – Федора Ильича Зобова откликнулись Узакбай Пангереевич Куванышев и Валентин Павлович Букреев, а также Валентина Дмитриевна Конюшенко. Огромное спасибо этим замечательным людям!

Адрес: Нечаевой Валентине Федоровне, 164200 Архангельская обл., г. Няндомы, ул. Павлика Морозова, д. 8, кв. 9.

СОВЕТ ДА ЛЮБОВЬ

ЭТА ДЕВОЧКА МНЕ СРАЗУ ПОНРАВИЛАСЬ

У моей любимой невесточки Надюши, Надежды Николаевны Левченко, скоро юбилей – 45 лет. Весной они с моим сыном Сергеем отметили серебряную свадьбу. А еще в

этом году исполняется 25 лет их сыну Саше. Встретиться с Надюшей мой Сережа начал после армии. Когда привел знакомить со мной, мне сразу понравилась эта улыбчивая,

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

ЕСЛИ ДОМА НЕ СИДИТСЯ

С вестником меня познакомила мама, читаю его уже больше 20 лет. Вот и сама стала пенсионеркой и начала пользоваться кое-какими рецептами от своих болячек. И мамы недавно не стало, тяжело переживаю ее уход. Жили мы замкнуто, она больше

10 лет не ходила, так что особо не разгуляешься и от дома не оторвешься. А сейчас, после маминского ухода, мне в доме оставаться очень трудно – все напоминает о ней. Вот и пришла мне в голову мысль написать в ее любимый вестник письмо с предложением

НАСТРОЕНИЕ

В ЖИЗНИ ДОЛЖЕН БЫТЬ СМЫСЛ

Не следует прятаться от своего возраста, надо жить насыщенной, полноценной жизнью, не забывая при этом как следует отсыпаться и не нервничать по пустякам. Наши годы – это

наше богатство, достоинство, мудрость. Невозможно научить не бояться старости, этому можно лишь научиться. Старость может быть красива и многообразна, как и молодость,

ВО САДУ ЛИ, В ОГОРОДЕ

КАРТОФЕЛЬНАЯ АГРОТЕХНИКА

Хочу похвастаться хорошим урожаем картошки. 4 апреля я посадила 5 кг пророщенных клубней, а 16 июля выкопала 8 ведер по 10 л. Некоторые клубни доходили до 400 г! Опишу агротехнику, благодаря которой получился такой хороший урожай.

В каждую лунку с клубнем всыпали совек древесной золы и совек выгребных опилок из лошадиного стойла в конюшне (они похожи на навоз). Когда картошка взошла и немного подросла, прорыхлили тяпкой землю вокруг кустиков. Окучить

К ВАШЕМУ СТОЛУ

ЦАРСКАЯ ЯГОДА

В этом году у меня был хороший урожай крыжовника. Хочу поделиться с зожевцами своим любимым дачным рецептом, вдруг пригодится на будущее.

Пропускаю через мясорубку 5 кг крыжовника, 5-6 апельсинов с кожурой (косточки убираем), добавляю 6 кг сахарного песка, все хорошо пере-

стеснительная девочка. Оказалась она еще и очень отзывчивой, заботливой. За 25 лет я от нее грубого слова не услышала, всегда найдет время позвонить, навестить. С Сергеем они живут в любви и согласии, вырастили хорошего сына, заботятся о невестке Кристине и внуке Димочке,

моем правнуке-первенце. Дорогие свекрови-зожевки, будьте внимательны к невесткам, любите их, и они вам ответят тем же. Я это на себе испытала!

Адрес: Левченко Юлии Серафимовне, 664040 г. Иркутск, ул. Владимирского, д. 127.

молодым пенсионерам создать что-то типа движения «Если дома не сидится!». Пока есть у нас силы и хочется движения и новых впечатлений, давайте спланируем, познакомимся и будем вместе путешествовать!

Адрес: Светловой Елене Анатольевне, 620137 г. Екатеринбург, ул. Мира, д. 1, кв. 64.

хотя краски не такие яркие. Если у человека в жизни есть смысл, он найдет чем заняться. «Ничего не делать – это несчастье стариков», – писал Виктор Гюго.

Что касается меня, то мне хочется, чтобы вместе со здоровьем было хорошее расположение духа. Я живу с сознанием, что

«ЗОЖ»: Что ж, уважаемая Елена Анатольевна, идея у вас родилась, конечно, интересная. Осталось воплотить ее в жизнь. А вот тут-то могут возникнуть проблемы. Но если у вас получится, если найдутся желающие, будем очень рады. Ждем от вас рассказа о дальнейшем развитии событий.

кому-то нужен, живу для тех, кто всегда рядом со мной. Живу с любовью и прихожу к людям с любовью. У меня такой счастливый характер!

Адрес: Казимирову Петру Стефановичу, 194355 г. Санкт-Петербург, ул. Жени Егоровой, д. 4, кор. 2, кв. 10.

второй раз не получилось – то холод, то колени болят. Потом покосили траву в саду и уложили ее в борозду по самую макушку кустов картошки. Поливали их всего два раза, пока были маленькие, а затем пошли обильные дожди, так что в поливе необходимости больше не было. Правда, картошка получи-

лась не рассыпчатая, видимо, опилки ее задубили. Но я при варке в воду, когда она закипит, кладу кусочек сливочного масла, и картошка становится мягче.

Адрес: Бирюлевой Валентине Семеновне, 353411 Краснодарский край, Анапский р-н, с. Супсех, ул. Терешковой, д. 1м.

мешиваю. После того, как сахар растворится, выкладываю в стерилизованные банки и ставлю в холодильник. Пахнет апельсинами, очень вкусно.

Крыжовник не только вкусен (не зря его назы-

вают царской ягодой), но и очень богат витаминами и макроэлементами.

Адрес: Зиганшиной Марьям Асхатовне, 420054 Татарстан, г. Казань, ул. Авангардная, д. 187, кв. 20.

ВОКРУГ СВЕТА

СИДИТЕ МЕНЬШЕ

Ученые из Шотландии выяснили, что недержание мочи свойственно не только пожилым дамам. Около 30% молодых представительниц прекрасного пола и 40% женщин среднего возраста страдают этим заболеванием. Риск развития такого нарушения увеличивается из-за повреждения мышц тазового дна при родах, снижении уровня эстрогена во время менопаузы и дополнительной нагрузки на мочевой пузырь при ожирении. Женщины от 60 и старше, ведущие сидячий образ жизни, также находятся в группе риска. Эксперты рекомендуют дамам стараться держать вес в пределах нормы, меньше сидеть на месте и выполнять упражнения на укрепление мышц тазового дна.

КАЧЕСТВО НАШЕГО СНА

Западные сомнологи убеждены, что на сон влияет то, что мы делаем во время бодрствования. Они советуют, не смотреть и не читать на ночь новости, а также избегать напряженных разговоров, ведь негативные эмоции влекут за собой трудности с засыпанием. Привычка поздно вечером работать прямо в постели тоже плохо скажется на качестве сна. Перед отходом ко сну необходимо выключать в комнате свет, поскольку мелатонин («гормон сна») вырабатывается только в темноте. Эксперты отмечают, что многие люди, имеющие проблемы с засыпанием, стараются измотать себя физическими нагрузками, но перевозбуждение дает обратный эффект, нарушая фазы сна.

ТОМАТНЫЙ СОК СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Томатный сок способствует снижению артериального давления. К такому выводу пришли японские специалисты. Они провели эксперимент, в рамках которого добровольцы в течение года в неограниченных количествах пили несоленый томатный сок. Результаты показали, что у испытуемых с предгипертонией и гипертонией нормализовалось артериальное давление. У многих участников эксперимента упал уровень «плохого» холестерина (липопротеинов низкой плотности). Такой эффект отмечался у добровольцев обоих полов и разных возрастных групп.

КОРСЕТ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

Причины боли в пояснице могут быть различными, так же, как и лечение. Зачастую физические упражнения способствуют укреплению мышц, поддерживающих позвоночник. Но многие не тренируются из-за страха, что станет хуже. Это приводит к ослаблению мышц. Французские инженеры разработали новый способ борьбы с болью в пояснице, который поможет пациентам более свободно и уверенно двигаться. Это особый корсет, который снимает давление на позвоночник и избавляет от болевых ощущений. Встроенные в него датчики и моторчики растягивают позвоночник, уменьшая компрессию нервов и способствуя улучшению подвижности. Пациенты должны носить корсет на протяжении часа в ходе упражнений. Это поможет более эффективно пройти реабилитацию.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

ПОДОБНОЕ ЛЕЧИТСЯ ПОДОБНЫМ

Мне 34 года. Во время «критических» дней мучают обильные кровотечения, боли в животе. Пыталась забеременеть во второй раз (дочке уже 11 лет), не получается.

Диагноз, который мне поставлен при обследовании, – эндометриоз. Неоднократно пыталась вести с ним борьбу, но все напрасно. Состояние не улучшается, беременность не наступает. Помогите профессиональным советом...

Ольга К., Тамбовская обл.

– Эндометриоз – хроническое заболевание, которое протекает длительно и не просто. Эндометрий расположен в матке и выстилает «мягкой периной» ее внутреннюю часть. Создана природой эта «перинка» для прикрепления плодного яйца, то есть беременности, – рассказывает **Лариса ХОДАКОВСКАЯ, врач-акушер-гинеколог высшей категории, УЗ-диагност.**

– Что же происходит при эндометриозе? Единичные клетки эндометрия или даже целые их группы начинают выходить за пределы своего «дома». Мигрируя, они могут прижиться в самом теле матки, маточных трубах, яичниках, а иногда поселиться в других органах – мочевом пузыре, кишечнике, легких, глазах, нарушая их привычную работу.

Самые частые жалобы пациенток: тянущие боли внизу живота, в области поясницы накануне и во время менструации; нарушение их характера (длительные, обильные, болезненные). Однако некоторые виды эндометриоза действительно могут привести к бесплодию.

Лечение эндометриоза – процесс индивиду-

альный. Тут учитываются не только места проживания, путешествующих клеток, степень их распространения, тяжесть течения недуга, но и возраст пациентки, а также желание женщины иметь детей.

Самым быстрым и эффективным методом лечения эндометриоза считается хирургическое, когда во время операции производится иссечение, прижигание очагов эндометриоза. А порой удаление части или целого пораженного органа. Оперативное лечение действительно приводит к устранению или уменьшению болей, других проявлений болезни, а при бесплодии повышает вероятность наступления беременности. Но без выявления причины болезни операция может дать только временное облегчение.

Медикаментозное лечение делится на два вида. Во-первых, применяются лекарства, которые успокаивают мигрирующие клетки. Во-вторых, используются препараты, нормализующие различные нарушения организма – гормональные, иммунные, воспалительные...

Самыми эффективными являются гормональ-

ные препараты. Бояться их не надо, в борьбе с эндометриозом именно они – наши самые надежные друзья. Потому что «подобное лечится подобным». Выбор лекарств очень индивидуален и назначается только врачом. Цель гормонального лечения – вызвать атрофию, усыхание клеток эндометриоза. И здесь могут помочь такие средства, как **бусерелин, золадекс, люкрин депо**.

Для тех женщин, которые не планируют забеременеть, можно применять следующие препараты: **силует, бонадэ, жанин**. И в первом, и во втором случаях лечение займет от 3 до 6 месяцев.

Для успокоения путешествующих клеток эндометриоза вполне подойдет **дюфастон**. Его принимают по 10 мг 2 раза в день, утром и вечером, по специальной схеме с 16-го по 25-й день менструального цикла. Продолжительность курса лечения в среднем составляет от 3 до 6 месяцев.

В дополнительном лечении эндометриоза хорошо зарекомендовал себя **вобэнзим** – препарат, обладающий противовоспалительным и корректирующим иммунитет действием. Его принимают по 2-3 таблетки 3 раза в день в течение 3 месяцев, а иногда и более длительно.

Если эндометриоз сопровождает боли, могут помочь **дротаверин 40 мг** (по 1 таблетке 2-3 раза в день), **индометацин** в виде свечей в прямую кишку – по 100 мг 1 раз в день. При обильной

и длительной менструации назначают **транексам 250 мг** (по 1 таблетке 3 раза в день), **этамзилат 250 мг** (по 1 таблетке 3 раза в день).

Теряя при обильных менструациях большое количество крови, нередко женщины страдают анемией. При пониженном гемоглобине в крови можно принимать **фенюльс, сорбифер дурулес** – по 1 капсуле (таблетке) 1 раз в день.

При этом важно придерживаться здорового образа жизни: оградить себя от тревог и переживаний, чаще бывать на свежем воздухе, включать в свой рацион побольше овощей, фруктов, ягод, зелени. Что касается физической активности, то здесь надо быть осторожными. При эндометриозе любые физические нагрузки во время менструации категорически запрещены, поскольку они могут способствовать дальнейшему распространению клеток эндометрия за пределы матки. Тем не менее некоторые упражнения лечебной гимнастики помогут снизить боли при эндометриозе, только выполнять их нужно не во время менструации.

Для регулирования менструаций можно использовать сбор из листьев ежевики, березы, мяты перечной, травы тысячелистника, корня валерианы. Для этого смешайте все компоненты, взятые в равных весовых частях. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом кипятка, укутав, настаивайте 1 час. Процедив, пейте в течение дня маленькими глотками.

ЗИМОЙ ПО ЯГОДЫ

Ноябрьский день 1942 года только начинался. И хотя солнце так и не пробилось сквозь серую пелену облачности, слабый свет все же проникал в окна избы Басковых. Там хозяйничали сестры – семнадцатилетняя Настя и маленькая Раиска трех с половиной лет.

Братишка – тринадцатилетний Коля отправился на охоту. Он был единственным мужчиной в доме: рыбу в речке наловит, рябчиков настреляет, зайца добудет – все подспорье к столу. Похоронку на отца мама получила летом... Сейчас ее дома тоже не было – ушла на работу.

Настя покормила Раиску и принялась за уборку. А чтобы малышка не путалась под ногами, сказала: «Сходи, поиграй к Альбинке!» Надела сестренке желтую шубку с черными пятнышками – «леопардовскую», повязала старенькую белую шаль, всунула ножки в валеночки и, вручив самодельную куклу, вывела из избы.

Альбинка жила по соседству. Раиска постучала в ворота, покликкала подружку, но никто не вышел. Пошла к другой подружке, чуть подальше, но и там не отозвались.

Домой идти не хотелось, и Раиска вдруг вспомнила, как было хорошо летом на покосе. Она сидела на фуфайке и играла с жучками, кузнечиками, которых подносил для забавы брат Коля. А потом он принес на листе лопуха большую горсть красной ягоды, запашистой, вкусной!

Раиске так захотелось этой ягодки, что она тут же отправилась за село на покос. А когда, кажется, дошла, увидела, что и здесь все белым-бело: ни зеленой травки, ни крас-

ных ягодок. «Немножко отдохну и пойду обратно», – решила Раиска и присела на снег возле елочки. Дремота начала одолевать малышку. Пригрезился дедушка с длинной белой бородой, он шуршал над ней еловой веточкой, как бы усыпляя.

Проснулась от возгласа: «Я нашел ее, нашел!» Увидела склонившегося братишку, обрадовалась и снова уснула. Потом пробудилась уже дома, на теплой печке. Услышала негромкий разговор и, чуть отодвинув занавесочку, выглянула. При свете керосиновой лампы мама, Настя и Коля обсуждали случившееся, делились переживаниями. Дремота вновь накрыла Раиску, и она крепко уснула. Утро встретила в добром здравии – обошлось без простуды и обморожения.

Ее хватились днем, когда пришла с работы мама и вернулся с охоты Коля. Побежали к соседям, за-

тем искали малышку по селу... Коля, прирожденный охотник, сообразил: «Ищите следы!» К счастью, быстро заметил следы валеночек, и они повели его из села. День уже склонялся к вечеру, пошел снег. Еще бы полчаса промедления... Но Коля успел.

Раиска, а точнее, Раиса Михайловна, жива поныне. Она мать двоих детей – сына и дочери, бабушка шестерых внучат. Ее муж, автор этих строк, примерно в то же время и в том же возрасте пережил подобную историю: из-за детских фантазий угодил под мчащуюся с горы пароконную на санях водовозку и остался невредим.

Значит, судьбе было угодно сохранить нас с Раиской для дальнейшей жизни.

Адрес: Наталушко Юрию Николаевичу, 660064 г. Красноярск, ул. Кольцевая, д. 26а, кв. 63.

Э ТЮДЫ ОПТИМИЗМА

Нашла себя – и жизнь прекрасна!

Хочешь жить долго и счастливо – излучай добро, любовь, понимание! Да, это иногда трудно, но разве не в преодолении трудностей смысл жизни? Часто с годами человек становится проще, добрее, улыбчивее – приходит осознание простой, но великой истины: научиться любить!

В погоне за материальными благами люди теряют себя, делают не свойственное своей природе. Тогда частыми спутниками становятся ложь, предательство, страх, ненависть, зависть. Люди начинают жить в противоречии с самой матушкой

землей. А это тормозит ее развитие...

Лет 20 назад я отказалась от бизнеса, который уже приносил ежемесячный доход в несколько тысяч долларов, что в то время, да еще для женщины – научного работника, было очень много. Но я почувствовала, что это не мое: постоянное вовлечение новых людей в свой бизнес, жесткий ритм работы – все это лишало меня личной свободы. Отказалась и не пожалела. И не жалею до сих пор!

Да, у меня не очень большая пенсия. Но я научилась многое делать своими руками и делаю с удоволь-

ствием. На пяти сотках у меня и сад, и огород. Тело работает, а душа отдыхает и радуется!

В 53 года начала изучать боевое искусство айкидо и так увлеклась, что через 9 лет непрерывных тренировок стала мастером спорта. Сейчас, в 70 лет, котируюсь как высококлассный специалист и тренирую взрослых и детей.

Жизнь прекрасна, когда находишь себя! И это не обязательно зарабатывать больших денег...

Адрес: Ким Лидии Ендюевне, 720016 Кыргызстан, г. Бишкек, с. Орто-Сай, ул. Иманалиева, д. 101.

ВАСИЛЬКОВАЯ МЕЧТА

В старину из василька получали природный синий краситель для тканей и красок, а первое упоминание о применении его в качестве лекарственного средства найдено у Плиния Старшего (I век нашей эры). Распространен в европейской части России, Сибири, на Кавказе и Дальнем Востоке.

В состав василька входят различные смолы и антоцианы, придающие цветкам яркий сине-голубой цвет. Кроме того, гликозиды пеларгонидина, хлорогеновая, кофейная, хинная, аскорбиновая кислоты (витамин С), гликозид центаурин, пектины, а также производные фенола и флавонов, кумарины, цинарин, эфирные масла и дубильные вещества.

Растение внесено в список лекарственного сырья Государственной фармакопеи Российской Федерации, а значит, его применяют в официальной медицине, прежде всего как мочегонное средство в составе сборов. Чаще — при отеках почечного и сердечного происхождения, а также в качестве противовоспалительного и противоспазматического средства при болезнях печени. Настои цветков василька синего усиливают диурез, понижают концентрацию кальция в крови, неорганического фосфора и мочевой кислоты, которые участвуют в камнеобразовании. Препараты василька помогают выведению фосфора с мочой.

В народной медицине отвары цветков применяют при воспалении глаз, утомлении зрительного аппарата, фурункулезе, экземе, трофических язвах и маточных кровотечениях. Отвары из корзинок рекомендуют в качестве мочегонного средства,



Василек знаком многим, начиная с детских сказок и стихов. Его яркие и красивые цветы являются украшением не только лугов и полей, но и дачных участков.

при циститах, нервных и желудочных заболеваниях, а также как противокашлевое средство. Центаурин, содержащийся в составе растения, обладает жаропонижающим и мочегонным эффектом, а фитонциды — противомикробным.

РЕЦЕПТЫ

Василек применяют как самостоятельное средство в виде спиртовых настоек, отваров и настоев.

В качестве желчегонного и мочегонного средства. 1 ч. ложку цветков василька синего поместить в термос и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать в течение 45 минут, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Готовый настой использовать в течение 48 часов, поэтому при необходимости уменьшить количество приготовленного лекарства. Курс лечения обязательно согласовывать с лечащим врачом.

В качестве слабительного. 2 ч. ложки сухих измельченных корней растения залить 200 мл кипятка, настоять в течение 2 часов

и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Количество приемов варьируйте зависимо от общего состояния и ожидаемого результата.

При гипертонии. Смешать по 15 г цветков василька, травы тысячелистника и хвоща полевого, листьев омелы белой, измельченного корня валерианы, плодов боярышника и рябины черноплодной. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 70 мл после каждого приема пищи до тех пор, пока сбор не закончится. Через 2 недели курс повторить. Курс лечения согласовывать с лечащим врачом.

Для восстановления и укрепления волос. 1 ст. ложку цветков залить 500 мл смеси уксуса с кипятком (в соотношении 1:1). Настаивать 30 минут. Хранить в темном помещении. Дважды в день втирать в корни волос. Перед сном сполоснуть волосы чистой водой.

При конъюнктивитах. 1 ч. ложку цветков василька залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2 часов. Применять на протяжении 6 дней до 7-8 раз в день наружно в виде примочек и компрессов, предварительно подогрев до комфортной температуры.

При воспалении мочевыводящих путей готовят васильковый чай. 1 ч. ложку цветков залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, накрыв стакан блюдцем, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день. Курс — по самочувствию.

При нефрозонофрите. Равномерно измельчить и смешать по 1/2 ч. ложки цветков василька и спорыша, по 2 ст. ложки травы астрагала шерстистоцветкового и цветков ромашки аптечной, 1 ст. ложку кукурузных рылец. 1/2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 4 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводят курсами: по 10 дней с 3-5-дневными перерывами. При этом важно также соблюдать режим питания и предписанную диету.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Важно иметь в виду, что василек, хоть и в малой степени, но ядовит. Поэтому применять его необходимо дозированно и лучше предварительно посоветоваться с врачом. Делайте перерывы в курсе терапии для того, чтобы организм справился с накопленными токсинами. Василек категорически противопоказан при маточных кровотечениях и продолжительных, болезненных менструациях.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник Ботанического сада МГУ
«Аптекарский огород»,
кандидат биологических наук.

Фото: Елена Коромыслова /
Фотобанк Лори.

РЕЧКА АЛАТЫРЬ

В пору моего детства и юности река Алатырь, на правом берегу которой стоит Ардатов, была чистой и полноводной. Разнотравье ее берегов поражало: алые, как капельки крови, гвоздики, голубые незабудки, белая и желтая кашка, ромашки.

В войну мы с мамами собирали на берегу реки клевер, лебеду, а дома сушили их, толкли и добавляли в выпечку. Каким горьким, но каким вкусным был тот военный хлеб! Чистую воду из реки женщины несли домой в ведрах на коромыслах, чтобы приготовить еду, вскипятить чай. В прозрачной речной воде был виден каждый камешек, каждая плывущая рыба. В этой благодати дети купались, плескались, а потом падали на теплый песок и загорали.

А что теперь? Вода в реке стала грязной, вонючей, погибает рыба, берега заросли ивняком. Это так «постарались» предприятия, сбрасывающие свои отходы в Алатырь.

Мой бывший ученик Владимир Назаров, любитель, знаток и защитник природы, другие неравнодушные земляки, переживая за судьбу реки, бьют тревогу. И я верю, что река моего детства будет спасена и мы снова увидим ее чистой, полноводной и красивой!

Адрес: Беяковой Надежде Борисовне, 431860 Мордовия, г. Ардатов, ул. Дюкова, д. 146.

ВЕЩИЙ СОН

В 1957 году в средней школе №52 Таловского района Воронежской области проводился чемпионат по шахматам. В финал вышли я – десятиклассник и мой приятель. Судил турнир учитель физкультуры, который отлично играл сам. Партия продолжалась уже долго, и мы решили отложить ее на следующий день. Судья, правда, предложил сделать

«ничью», но я не согласился. Мы записали расположение фигур и разошлись. В эту ночь мне приснилось продолжение партии: независимо от ходов партнера, отдавая под бой две фигуры на третьем ходе, я делаю мат. Проснулся утром. Ходы отпечатались в памяти фотографически.

После занятий партия была продолжена. Как только я сделал первый ход, судья сказал, что зря я не согласился на «ничью», что я и так в худшей для меня позиции, а теперь еще и отдал фигуру, и что проигрыш очевиден. Но через два хода, к удивлению тренера, судьи и зрителей, я делаю мат. Вот с таким явлением человеческой психики и мозга я встретился в свои 17 лет.

Адрес: Матвееву Вячеславу Андреевичу, 397505 Воронежская обл., г. Бутурлиновка, пер. Аптечный, д. 20.

БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Мы с мужем – дети войны. Мне 83 года, мужу в ноябре исполнится 85. В браке 65 лет. У нас замечательные дети – две дочери-учительницы, сын – главный агроном. Они уже на пенсии, но продолжают работать. Внуки тоже окончили институты: четыре учителя, инженер-механик, продавец, главный бухгалтер. Подрастают восемь правнуков. Вот такая у нас большая семья!

А мы, дети войны, росли в голоде, холоде, нищете. Родителей не видели, они работали от темна до темна, нам только записки оставляли – что сделать, чего не делать. Мама не знала грамоты, ее выучил муж, мой отец, он был учителем. Его призвали в армию в 1940 году, потом началась война. Письма приходили регулярно, а в декабре 1941 года получили извещение, что пропал без вести. Писали, искали – все безрезультатно.

Отец – Николай Михайлович Оперкин, 1913 года рождения, уроженец

деревни Бор Вышневолоцкого района Калининской, ныне Тверской области. Все надеюсь разыскать захоронение отца, может, кто увидит его фамилию на памятнике?..

С вестником дружу с первого номера, сейчас выписала «1+1» – себе и внучке, ей «ЗОЖ» нравится.

Адрес: Мылtasовой Инессы Николаевны, 641745 Курганская обл., Далматовский р-н, с. Новосельское, ул. Советская, д. 35.

ПРОДОЛЖАЙ ДЕЙСТВОВАТЬ!

В одном из номеров вестника меня зацепили такие строки: «Это молодые мечтают о счастливом будущем, а пожилые полны воспоминаний». Молодежь действительно мечтает о будущем. Но вот смотрела недавно по телевизору репортаж о староверах. У них в общине дочерей сразу после школы замуж выдают. Одна молоденькая староверка сидит и говорит: «Я никогда не видела, чтобы у нас девушки после школы в институте учились». А ее отец категорично изрек: «Выйдет замуж, родятся дети – забудет об университетах». Да, молодые мечтают о будущем, но ведь они хотят еще и развиваться, в том числе и учиться дальше. Разве не так?

И не все пожилые живут только прошлым. Моя тетя, например, живет настоящим, думает о будущем. А ей через год будет 80! Звонит мне и спрашивает: «Как дела? Какие планы? Что будешь делать? Зубы лечить? Иди, записывайся к врачу, лечи!» То есть делай, действуй! Помолилась – и вперед с Богом, под лежащий камень вода не течет. Пожилые люди тоже нередко бывают очень даже активными!

Адрес: Сухопаровой Наталье Анатольевне, 603003 г. Нижний Новгород, б-р Юбилейный, д. 20, кв. 11.

И ОИСК

Разыскиваю захоронение моего дедушки – Матвея Ермолаевича Зайцева, 1918 года рождения. Жил в деревне Вишур Малопургинского района Удмуртии. На фронт был призван Малопургинским РВК в июле 1941 года. Воинское звание: рядовой, стрелок.

В Книге Памяти указано, что Матвей Ермолаевич Зайцев пропал без вести в августе 1941 года, и там же

имеется иная дата – март 1942 года. Обращались в архив, но других данных не получили.

Дорогие зожевцы, помогите найти хоть какую-нибудь информацию о судьбе родного человека!

Адрес: Егоровой Надежде Геннадьевне, 427820 Удмуртия, Малопургинский р-н, дер. Курчум-Норья, ул. Центральная, д.3.

ПРОСТАТИТ, АДЕНОМА
ПРОСТАТЫ

ЦЕЛЕБНЫЕ СВЕЧИ

В «ЗОЖ» № 14 за 2019 год я дала рецепт свечей от простатита и аденомы предстательной железы и до сих пор получаю письма с просьбой его повторить. Для приготовления потребуется 250 г топленого коровьего масла, 120 г свежей кедровой смолы (живицы), 25 г измельченного прополиса (либо 100 мл настойки прополиса), 120 г измельченного пчелиного воска (лучше темного). Все это перемешать в эмалированной миске на огне, пока масса не станет однородной, но не давать кипеть. Процедить, добавить 1 ст. ложку меда и убрать в холодильник, чтобы смесь немного затвердела.

Затем налепите из нее свечи толщиной с мизинец и длиной 3-4 см, заверните каждую в фантик из целлофана, сложите в баночку и уберите в морозильник. Вставлять свечи нужно на ночь. Уже после 5-7 процедур наступает облегчение, а при продолжении лечения восстанавливается мочеиспускание, прекращаются ночные хождения в туалет, уменьшается аденома.

Адрес: Крюковой Нине Федоровне, 692860 Приморский край, г. Партизанск, ул. Индустриальная, д. 12, кв. 19.

УЛУЧШЕНИЕ ЗРЕНИЯ

СНОВА ШЬЮ И ЧИТАЮ

Мне 86 лет. С детства я шила и вязала при керосиновых лампах – электрического света тогда не было. Когда в 90-х стала терять зрение, дошло до того, что в иголку не могла нитку вдеть. И вот в старых журналах вычитала такой рецепт.

Надо накопать подорожник в незагазованных местах. Собирать растение надо полностью – от ко-

решков до соцветия. Промыть, расстелить на скатерти, чтобы обдуло в тени влагу, но не сушить. Смолоть все на мясорубке. У меня получилась трехлитровая банка молотого подорожника. Залить все это жидким, свежим медом. Принимать по 1 ст. ложке каждое утро натощак за 1 час до завтрака, чуть заливая водой. Хранить смесь в темном месте, но не обязательно в холодильнике.

Не помню, сколько времени я ела содержимое этой трехлитровой банки, но старалась. И, о чудо – я прозрела, снова читаю, шью до сих пор, кроссворды разгадываю.

Адрес: Малой Октябрине Андреевне, 692089 Приморский край, Кировский р-н, с. Афанасьевка, п/я 9.

ПАПИЛОМЫ

ГЛАВНОЕ – НЕ ЗАБЫТЬ

Расскажу, как избавляюсь от папиллом очень простым способом.

Утром до чистки зубов, натощак смазываю их голодной слюной. Через несколько дней папилломы начинают подсыхать и постепенно отпадают. Главное – не забывать делать это ежедневно, только тогда будет результат.

Проверено на себе!

Адрес: Сафоновой Нине Ивановне, 346885 Ростовская обл., г. Батайск, пер. Луговой, д. 2.

УСТАЛОСТЬ НОГ

МОЯ ПОМОЩНИЦА – БАНАНОВАЯ КОЖУРА

Усталые ноги после садовых работ и длительной ходьбы я лечу банановой кожурой. Такая процедура – прямо бальзам на душу! Можно делать ее в любое время дня, но особенно хорошо перед сном.

Сначала ноги хорошо мою и втираю насухо. Затем ставлю их

в пластмассовый тазик, в котором раскладываю цельную кожуру от банана. Держу 15-20 минут. Неделю повторяю процедуру и делаю перерыв на 10 дней.

Банановая кожура хорошо обезболивает, и побочных явлений от нее нет.

Адрес: Шамсутдиновой Хлюне Шайхелаглямовне, 450068 Башкортостан, г. Уфа, ул. Адмирала Ушакова, д. 62, кв. 143.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗРЕНИЯ,
УКРЕПЛЕНИЕ ДЕСЕН

МАССИРУЮ ВЕКИ «ГОЛОДНОЙ» СЛЮНОЙ

Лет двадцать назад добрые люди посоветовали для поддержания зрения смазывать по утрам веки «голодной» слюной, что я и делаю на протяжении этого времени. Только проснувшись, лежа в постели, легкими движениями втираю слюну в верхние веки. При умывании смываю.

Был момент, когда мне надоело заниматься этим делом. Через некоторое время ощутил, что стал хуже видеть. Опять стал втирать слюну, и где-то месяца через четыре зрение восстановилось.

Сейчас мне 66 лет. Нужды в очках пока нет. Как знать, возможно, эта простая процедура при длительном применении поможет и в серьезных заболеваниях глаз. Ведь, втирая в веки слюну, посредством массажа мы улучшаем кровообращение глаз. К слову, «голодной» слюной лечат косточки на ногах, «висячие» родинки, другие недуги.

А для защиты носоглотки от инфекции и укрепления десен советую дважды в день – на ночь после чистки зубов и утром прополаскивать нос, рот и горло раствором соли. Беру 0,5 ч. ложки обычной соли на стакан теплой воды.

Адрес: Назарову Анатолию Владимировичу, 127206 г. Москва, ул. Вучетича, д. 11, кор. 2, кв. 32.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ДАВЛЕНИЯ

НАСТОЙКА ИЗ ГЕРАНИ

3 ст. ложки герани (кашицы из свежих листьев) залить 100 мл спирта, настоять в темном месте 10 дней. Принимать по 20 капель, разведенных в 1 ст. ложке воды, утром натощак и вечером перед сном – нормализуется давление.

Адрес: Новокшоновой Клавдии Филипповне, 427970 Удмуртия, г. Сарапул, ул. Ефима Колчина, д. 52 б, кв. 19.

Помогите найти захоронение дяди – Александра Ивановича Швецова, родившегося 31 декабря 1921 года. Весной 1941 года он был призван на действительную службу в армию из села Григорово Большемурашкинского района Горьковской области, а вскоре началась война. Знаю только, что он был танкистом.

Писем с фронта было мало. Последнее пришло из Ростова, из госпиталя. Дальнейшая судьба дяди нам неизвестна. Мы посылали запросы в разные места, в том числе и в Центральный архив Министерства обороны в Подольске, но ответ всегда был отрицательный. Будем рады любой информации!

Адрес: Швецовой Анне Константиновне, 606371 Нижегородская обл., Большемурашкинский р-н, с. Григорово.

Даши почтальоны

ДАША КОПЫРИНА И ЕЕ УЛЫБКА

Решила рассказать о нашей доброй и приветливой, заботливой и красивой, молодой почтальонше Даше Копыриной. На нашем участке работает удивительная молодая женщина. Уже несколько лет она приходит к нам в дом, приносит нам любимые издания и свою искрометную улыбку. А если мы забывали подписаться на следующее полугодие, напомнит и оформит подписку на дому.

Дружу я с «ЗОЖ» уже больше 20 лет. Многие рецепты здоровья испытала на себе. Живу с одной почкой. Я могу позвонить Дашуле в любой день, и она принесет мне конверты и открытки и даже небольшие товары: шоколадку, сгущенку, полотенца, носочки, чай, кофе. Ведь из-за болячек иногда не могу дойти до магазина. А наша Даша летом ездит на велике с тяжелой сумкой, а впереди руля – саквояж с товаром. А участок-то у нее большой. За целый день нужно объехать 16-17 км, да еще не все улицы асфальтированные. И через лужи и мосточки пробираться надо. Поэтому нужно быть и осторожной, и внимательной.

А зимой?! В -35 градусов мороза она идет навстречу жгучему уральскому ветру, а все равно улыбается! Входит розовощекая, красивая и говорит: «Мороз пришел, пенсию и «ЗОЖ» вам принес!» От ее улыбки и доброго отношения к нам, пенсионерам, становится на сердце тепло-тепло.

Поверьте, работать у нас на Урале почтальоншей не легко. Я всегда благодарю ее и молюсь за нее и ее деток (а у нее сынок и дочка). Спасибо нашей Дашуле за ее труд, за ее честность, за доброе отношение к нам и за ее лучезарную улыбку.

А еще мне нравятся прекрасные рисунки Аси Гераскевич. Передайте ей горячий привет с Урала! Пусть



и дальше всегда рисует. А может, и мне нарисует рисунок? У меня скоро юбилей – 65 лет.

Адрес: Байшевой Ольге Андреевне, 623610 Свердловская обл., Талицкий р-н, с. Бутка, ул. Жданова, д. 3.

«ЗОЖ»: Мы показали ваше письмо, Ольга Андреевна, нашей художнице, и вот что у нее получилось. Она передает этот рисунок вам вместе с наилучшими пожеланиями к юбилею. И еще. А что ж вы не указали полных данных вашей замечательной Даши-почтальонши? Мы, как и обещали, нашли бы возможность ее поощрить.

Ее увозили. Увозили из родного дома в дом чужой, к чужим людям, увозили в неизвестность.

Жигуленок выехал из околицы, шустро взбежал на взлобок, откуда вся ее деревня виделась, как на ладони, где она конопатой девчушкой собирала чудные цветы васильки да веселые, похожие на солнышки ромашки... Минута-другая, и все это скроется от нее навсегда. Навсегда... Она попросила хозяина «шестерки» остановиться: «Вася, погоди, самую малость постой!...» Авто встало. Старая женщина обернулась, оглянулась... Вот и все! Ее губы были скорбно сжаты, глаза сухи...

Во всей Ивантеевке только и разговору было что о Пашке и о его смелом, почти героическом поступке: «Слыхали, Пашка Кирюшин молодку привез... Красивая-я!» — «Да ну!» — «Вот те и да ну... Высокая, хвигуристая...» Неверящие ходили смотреть. Удостоверясь, что слухи не лживы, дивились: «И вправду с девкой прикатил... Красавица! Вот жук, а вы его в бобыли записали... А свадьбу гулять будут?» — «А кто ж их знает, нынче ж как: сошлись и живут...»

У Павла и Таисии так и случилось — без всяких официозов и формальностей, однако свадебку сыграли, нешумную, скромную, всего-то на полтора десятка гостей. И уже на следующее утро отправились в «свадебное путешествие» — в сенокосные луга: Пашка — с косой, Таисия — с граблями, узелком съестного и полторашкой кваса. А травища в то

лето вымахала что густо-ща, что высока — было где разгуляться. Пашка, растелешенный до пояса, косил, а Таисия, в белом, в мелкий голубенький горошек ситцевом платице, расстила-ла скошенное. И делала это так легко, красиво... Словно бабочка, порхала Тая над покосом! Кто ее видел, говорили: «Золотая невестка досталась Трофимовне: что красива, что ухватиста, что ловка». Радоваться б ей столь удачному «приобретению» сына, а она... А она на невестку волчи-

где-то в Прионежье, да неудачно — к нехорошей компании примкнул, чуть не посадили... И париться бы ему н-цать годов, кабы амнистию на большой юбилей не объявили. Домой прикатил, в трактористы пошел... Семь лет отпахал и вновь не выдержал — в город уехал, где и сошелся с Таисией, вчерашней детдомовкой, а на момент их знакомства швейей-мотористкой на местной «швейке». Пашке тогда стукнуло тридцать пять, а его подруга месяц назад девятнадцать спра-

от свекрови. Они даже картофельные грядки пололи порознь, через одну: «Чтобы сутолоку не создавать.» Так объясняла сей метод Амалия Трофимовна. Павел, боясь сделать хуже, в «бабские» отношения не вступал, полагая, что рано или поздно все у них наладится, свыкнутся, притрутся... Но дни проходили, а они и не думали ни свыкаться, ни притираться.

Амалия Трофимовна видела, как ее сын любит свою жену, и жутко ревновала его к ней. В момент, когда молодые обнимались, она просто отворачивалась и нарочито громко начинала брякать плошками.

...Минув год, другой... Ивантеевка пустела. Работы не было совсем. Народ разбежался. Оставшиеся жили тем, что в собственных огородах вырастят да на рынок свезут, продать, чтоб денежку заиметь... Таисия ждала ребенка (доктора увидели мальчика), но случился выкидыш. А ведь Амалия Трофимовна так ждала внучка, так ждала, то и дело спрашивала у сына: «Паш, ну когда, когда вы родите?» Очень хотелось ей маленького увидеть, понянчиться-почичкаться с ним. Сильно расстроилась, когда ей сказали, что ничего у них не будет. В тот день, увидев убитую горем невестку, Амалия Трофимовна опустила ей на плечо руку, вымолвила: «Не переживай так сильно, дочка, побереги себя, молодая, еще родишь...» А та ей: «Да-да, конечно, конечно, мама...» Таисия назвала свекровь мамой, и случилось это как-то само

СВЕКРОВЬ

цей, исподлобья, слова лишнего не обронит... И это с первых мгновений, как только женщины встретились взглядами... «За что? — недоумевала Таисия. — Она же меня впервые видит...» Откуда девушке было знать, что она как две капли воды похожа на ту, которая...

...Родившая (аккурат в день своего сорокалетия) сына и в тот же год потерявшая мужа (проезжая красotka, так похожая на жену сына, увела), Амалия Трофимовна сделалась замкнутой, нелюдимой и теперь допоздна попадала в школе, где работала учителем, оставив маленького Пашутку на попечение престарелой матери. «Пашка вырос из бабкиного подола», — говорили в Ивантеевке.

Время шло. Пашка вытянулся, возмужал, закончил ПТУ. В армии отслужил. Устроился на рыболовецкий траулер

вила... И вот они вместе: муж и жена они теперь!

...Когда Таисия, несмотря на неприязненное отношение к ней свекрови, назвала ее мамой, та отреагировала так, словно оса ее ужалила. «Больше не называй меня мамой, милочка! — фыркнула Амалия Трофимовна. — Я мама сыну своему — не тебе, поняла?» — «Поняла, — прошептала Таисия. — Простите, отныне я буду по имени-отчеству вас...»

Однажды Павел спросил: «Ма, почему ты к ней так, чем обидела она тебя? Ведь ты же ее совсем не знаешь». На что мать отвечала со вздохом: «Ох, не спрашивай, сынок, пожалуйста, не спрашивай!» Пашка и не спрашивал.

Говорят, время лечит... Может быть...

Кирюшиных, кажется, не лечило. Свекровь сторонилась невестки, невестка шарахалась

собой, помимо ее воли, она испугалась даже, но Амалия Трофимовна не одернула ее, как тогда, после свадьбы, вздохнула только: «О-хо-хо! Горе мне с вами да и только». А однажды подозвала Таисию и заговорщицки прошептала: «Ты бы себе туфельки купила, твои, вижу, совсем никудашные... Я денюжат дам — подкопила малость...»

Ну вот и наладилось, радовался Пашка, вот и устатовалось! Ну и слава Всевышнему!

...В начале лета приехал погостить их сосед Знобишин Иван — Ванек по-уличному. Почти ровесник Пашки (на полгода моложе), Ванек почти три года пропадал где-то на северах: не то в Магадане, не то в Оймяконе... Явился под вечер и сразу же организовал приезжую. Пригласил Кирюшиных. Амалия Трофимовна отказалась: «Нет-нет-нет! Пить я не пью, буду среди вас, как мумия... Нет, пусть молодые идут». Молодые отнекиваться не стали.

У же в сенях у Ванька пахло вкуснятиной, а когда вошли в избу, ахнули... Старинный, сработанный еще дедом Ванька прочнейший дубовый стол ломился от поистине царских блюд: была на нем и черная икра, и вкусная рыбка чавыча, и нельма, и копченая оленина, и осетровый балычок... В самом центре стола стояла красивая, темного стекла бутылка с коньяком «Наполеон», а подле — пузатый графин с самогонкой... Пили, ели, хмелели... Ванек рассказывал о северах: о тамошней природе, о погоде, о заработках... А когда он, уже изрядно

поднабравшийся, показал, сколько у него в «дипломате» наличных, гости онемели — столько денег им и в их снах не виделось. Пашка ему: «Ну и что ты с ними?» — «А-а, ничего, — лениво зевнув, отвечал Ванек. — Колеса куплю, на юга съезжу, тут покатаюсь, а там видно будет. Наверное, опять поеду. Нравится мне там: просторно, вольготно...» — «Вань, — спросил Пашка, — а не жалко вот так легко с денежками?» Ванек усмехнулся: «А че их жалеть? Деньги — пыль, фу — и нету их, а завтра опять куча... Что, разве не так?» Он быстро пьянел. Тыча правым указательным в Пашкину грудь, кричал: «Вот ты, ты сколько имеешь в месяц, ну, сколько?» — «Ни хрена я не имею, — вертелось на языке у Пашки, но он, видя, что Ванек уже лыка не вяжет, и продолжать разговор не имеет смысла, сказал: «Ты прости, Вань, мы пойдем... И — спасибо за угощение, большое спасибо! Не обижайся!»

После того вечера весь следующий день Таисия ходила, точно наэлектризованная; начинала делать одно дело, бросала, не доделав, принималась за другое, но оставляла и то... Все валилось у нее из рук! Она садилась у окна и думала, думала...

В июне смеркается поздно, зимой в этот час темень непроглядная, а теперь вот — полночь, а во дворе хоть иголки собирай...

Мужа еще не было, каким явится? (Пашка частенько стал приходиться пьяненьким). К радости Таисии, супруг пришел трезвым, и она не мешкая пошла в наступление.

— Паша, — молвила она, — присядь. Слышишь, может, и нам — на севера, а? Ну чем ты хуже Ванька?..

— Я бы не против, — вздохнув, отвечал Пашка, — сам об этом думал, весь день размышлял, да как мать бросить, не повезешь же ее с собой...

— А что мать, — легкомысленно отвечала Таисия, — она у тебя старушка еще ничего, крепенькая еще, и без нас проживет годик-два, ничего не станется с ней...

Вспомнив, что совсем недавно мать перенесла микроинсульт, Пашка воспротивился:

— Нет-нет-нет! Что ты, что ты! У нее же куча болячек... Одной ей никак... Что ты, что ты!

— Я так и знала! — взорвалась Таисия. — В общем, так: или я, или она... Откажешься ехать на Север ты — уеду я, от тебя уеду... насовсем уеду... с Ваньком!

— Уедешь?! — воскликнул Пашка. — Нет, Тая, никуда ты не уедешь...

— Что, непустишь? — глаза жены метали молнии, щеки приобрели миткальную бледность... — Непустишь, значит? А вот увидим...

Пашка растерялся — он явно не ожидал от своей тихонькой и непритязательной «половины» такой дерзости. «А если и впрямь уедет? — подумал Пашка и испугался собственной мысли. — Уедет, и что, что тогда ему делать?»

— Ты серьезно? — как-то виновато спросил он. — Нет, Тая, так не пойдет. Давай поговорим спокойно, без истерик... Ведь я и сам не против... Ты же знаешь...

Они проговорили до самого рассвета. А утром Павел вошел к матери... Амалия Трофимовна уже не спала. Упредив сына, она тихо произнесла:

— Паша, я знаю, с чем ты ко мне, я слышала ваш разговор... Да, я подслушала, прости! Значит, вы хотите меня в дом престарелых...

Глядя в пол, сын выдавил:

— Да, мама, мы... мы так решили... Понимаешь... В общем, тебе хорошо будет там, поверь...

— Да-да, конечно, — соглашалась Амалия Трофимовна, — наверное... будет...

— Так ты согласна?

— Согласна, сынок, — безропотно отвечала мать.

А через неделю Пашка бежал деревенской улицей за транспортом...

— Ма, поехали... Еще к поезду опоздаем, — не поднимая глаз, промолвил Пашка.

— Трогайте, — выдохнула Амалия Трофимовна.

Не грозно рыкнув, престарелая вазовская «шоха» с немолодой женщиной на заднем сиденье и крепким загорелым мужчиной в свежей сатиновой рубаше рядом с «извозчиком» выбежала на полевою дорожку. Через пару километров они выедут на трассу, а там, еще через двадцать будет город, а там, в городе, железнодорожный вокзал, а там... По изборожденной морщинами щеке пассажирки скатилась слеза...

Адрес: Хотину Владимиру Петровичу, 307178 Курская обл., г. Железногорск, ул. Мира, д. 57/3, кв. 72.

ПАПЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ...

Заглянув на школьное собрание, на детский утренник или на другое мероприятие, где обязаны быть родители, мы увидим одних женщин. Воспитанием детей занимаются в основном мамы. А папы? Отцы?

К сожалению, очень часто отцы стоят на позиции невмешательства, предоставляя детей сначала матери, а потом учителям. Большинство из них свои обязанности сводят только к материальному обеспечению семьи. Многие папы думают, что детям от них требуются только деньги. Им невдомек, что зоркие глаза детей внимательно присматриваются к отцу: какой он, как работает, что умеет делать, чем увлекается, как относится к маме, к другим женщинам, к престарелым членам семьи, к детям, к их друзьям. Счастлив и горд бывает ребенок, когда понимает, что его отец достойный, хороший человек. Тогда и школьные сочинения на тему «Мой папа» пишутся легко.

Вот выдержки из сочинений моих бывших учеников:

«Мой папа меня очень любит. Он много читает. Никогда не врет».

«Папа приветливый, отзывчивый, надежный человек. Папа уже не молодой, но хорошо танцует. Он научил меня танцевать вальс и танго. У нас дружная семья!»

«Мой папа – механизатор. На работе все его уважают. Он имеет много наград. Он и моим успехам очень радуется и вместе со мной переживает мои неудачи. Папу своего я очень люблю!»

«Мой папа охраняет лес. У него ответственная ра-

бота. Профессия лесника ему очень нравится. Папа и мама уважают друг друга. Они никогда не ругаются. Папа помогает маме по хозяйству. Он научил меня любить природу. Я стараюсь никогда его не огорчать».

К сожалению, не всегда и не у всех такие папы. Вот что пишут другие дети в своих сочинениях:

«Отец мой очень грубый и злой. Он часто обижает маму и нас. Я его не-на-вижу!»

«Мама у меня больная, а папа не хочет ей помогать. Приходит пьяный, грязный. Если бы у меня была волшебная палочка, я бы попросила ее заставить папу мыть полы и посуду, а маму отправить домой лечиться».

«А если бы у меня была волшебная палочка, я бы у нее попросила, чтобы папа сел со мной рядом на диван, обнял бы за плечи и поговорил со мной. Мне так хочется с ним общаться, задавать разные вопросы, вместе находить ответы, решать задачи...»

Вот так, дети мечтают о волшебной палочке, чтобы просто посидеть рядом с папой, поговорить по душам, почитать вместе книгу, газету, сходить на рыбалку. Отец сам своим поведением, невниманием, сквернословием разрушает мир в семье.

Очень сильно отталкивает детей от отцов пьянство. Дети пишут:

«Когда мой отец трезвый, то выглядит, как все люди. Но если заглянуть в его душу, то сразу поймешь, что он очень плохой человек. Я не люблю его. Он очень вспыльчивый, может ни за что накричать, обругать, ударить».

«Он пропивает много денег, а маме не дает. Когда рассердится, то кулаки пускает в ход. Я его боюсь. Я бы из дому убежал, только маму жалко, поэтому терплю пока».

«А мне папа сегодня сказал: «На одну ногу наступлю, за другую разорву!». Я его боюсь, домой не пойду, останусь жить в школе».

Так писали мои ученики начальных классов. Часто дети встают на кривую дорожку по вине своих отцов. Может, кто-то из них прочитает строки этих сочинений, вспомнит далекое детство, порадует или взгрустнет и задумается о воспитании своих детей и внуков. Плохие отцы, отцы-пьяницы – это величайшее зло!

Негласная статистика педагогов показывает, что самый большой процент школьников – умственно отсталых, недисциплинированных, запуганных, безнадзорных, совершающих хулиганские поступки – составляют дети алкоголиков. Однажды я спросила плачущего мальчика, кто его обидел. Девочка, стоящая рядом, ответила: «У него папа пьяный, – и грустно-грустно добавила: – А у меня папы совсем нет».

Невозможно равнодушно читать сочинения детей, брошенных отцами ради новой любви. Уход отца из семьи – это

всегда для детей тяжелая травма, тоска по близкому человеку, оскорбленное самолюбие, стыд перед окружающими, что брошен, как ненужная вещь. Изменение материального положения в семье, жалость к матери и злость на отца – не детские, такие сильные переживания. Они ожесточают детей. Дети замыкаются в себе. Другие запускают учебу. А третьи стремятся отомстить за обездоленное безотцовское детство.

Трудно им. Трудно с ними. Многие из них становятся грубы, лживы, черствы, мстительны. Они теряют веру в себя, в людей, в добро и порядочность. Горе ребенка, горе семьи – на совести мужчин. Отцы, задумайтесь над этим! Сделайте все, чтобы последствия жизненной ошибки были не очень болезненными для сына или дочери. Чтобы дети чувствовали в какой-то мере отцовское влияние, внимание, заботу... Отцовское влияние – это огромная сила в воспитании детей, особенно мальчиков!

Задумайтесь над этим, товарищи папы. Не отмахивайтесь от собственных детей. Не ограничивайте свои обязанности только материальной заботой о семье. Ваше внимание, ум, ваши сильные, добрые руки так нужны детям!

Такие темы сочинений, как «Мой отец», «Моя мать», «Моя семья» – особенно личные. Дети писали их не в рабочих тетрадях, а на листочках, без указания фамилии. Определяла я автора по почерку и по содержанию сочинения, так как была знакома с каждой семьей своих учеников.

Адрес: Лагуновой Галины Дмитриевны, 641200 Курганская обл., р.п. Юргамыш, ул. Терешковой, д. 32.

В 2019 году перенесла ишемический инсульт с левосторонней парализацией, которая до сих пор не прошла. Левая рука висит, разрабатываю, как умею. Невролог прописывал капельницы и уколы, принимаю назначенные лекарства. Но улучшений нет. 13 лет назад у меня был правосторонний инсульт, тогда, можно сказать, отделалась легким испугом. А теперь вот уже три года – постельный режим. Но сама держу ложку, сажусь, передвигаюсь при помощи стула на колесах. Посоветуйте, пожалуйста, как самостоятельно разработать руку, чтобы она начала двигаться в плечевом суставе, в пальцах?

Адрес: Новиковой Лидии Борисовне, 676953 Амурская обл., Тамбовский р-н, с. Козьмодемьяновка, ул. Супруна, д. 36/1, кв. 40.

Два года назад мне поставили диагноз: деформирующий артроз колен-

ного сустава 2-й степени. В настоящее время нога стала болеть сильнее. Хирург сделал две блокады. Рентген и МРТ не назначали. Поможет ли что-то, кроме операции? Думаю, что к ней позднее придется прибегнуть, ведь говорят, что артроз не лечится. Но хирургическое вмешательство – крайний шаг. Может быть, есть другие действенные способы?

Адрес: Ивановой Лидии Борисовне, 155814 Ивановская обл., г. Кинешма, пер. Неглинный, д. 1.

Прошу откликнуться тех, кто избавился от камней в почках. Какие методы лечения, настои, отвары вы использовали? Также нужны советы по борьбе с артритом и артрозом.

Адрес: Вязовой Галине Митрофановне, 681006 Хабаровский край, г. Комсомольский на-Амуре, ул. Рабочая, д. 54, кв. 11, e-mail: vadim_1934@bk.ru

Как быстрее восстановить здоровье после перелома позвоночника, перелома ключицы и ребер слева? Можно ли победить кисту заднего среднего?

Адрес: Ермошину Павлу, 143987 Московская обл., г. Балашиха, мкр Железнодорожный, ул. Пионерская, д. 18, кв. 68.

Страдаю тяжелой формой нейропатии ног. Заболевание прогрессирует. Помогите, пожалуйста, советами!

Адрес: Шинкаренко Ольге Яковлевне, 400059 г. Волгоград, ул. им. Кирова, д. 107, кв. 47.

Медицинское заключение: гиперостоз внутренней костной пластинки костей свода черепа, признаки внутриутробной инфекции, частичное обызвествление серповидного отростка и шиш-

ковидной железы, объемное образование (менингиома) левой лобной доли и теменных долей с положительным эффектом, умеренная корковая атрофия вещества головного мозга, викарная гидроцефалия. Предлагают операцию. Что предпринять?

Адрес: Тимофеевой Александре Степановне, 656050 Алтайский край, г. Барнаул, ул. Георгия Исакова, д. 135, кв. 13.

В 2012 году я перенесла геморрагический инсульт. До сих пор не могу восстановиться. Пять раз лежала в больнице, лечилась и медицинскими препаратами, и травами. Откликнитесь, кто сталкивался с такой болезнью и смог добиться улучшения состояния.

Адрес: Карпенко Вере Николаевне, 353301 Краснодарский край, Абинский р-н, пгт Ахтырский, ул. Центральная, д. 42а.

Хулиганские стихи

— *Мамочка, когда я вырасту, у меня будет муж?*
— *Будет, если будешь умом сиять...*
— *А если буду глупой?*
— *Тогда у тебя их будет три или пять...*

*И пошли бок о бок к счастью Анюта и Степан.
Она — на кухню, а он — к телевизору на диван.*

— *Что наша жизнь?*
Кто даст на это мне ответ?
— *Ну, слушай: это*
Семь лет до школы и после пенсии семь лет...

*Почему рваные джинсы — модно и солидно,
А носки надеть с дыркой — стыдно?*

Адрес: Черноштанову Ивану Федотовичу, 460056 г. Оренбург, пр-т Дзержинского, д. 30, кв. 22.

— *Выходи за меня замуж, Людмила.*
— *А где кольцо с бриллиантом?*
— *Да, ловко ты меня отшила!*

Объявление:
*«Ищу женщину, любящую рыбалку.
С лодкой желательно.
Фото лодки приложить обязательно».*

*Муж с машиной — ерунда.
Вот муж на кухне — это да!*

*Я на даче громко плачу: денег нет на семена.
Засажу-ка хреном дачу. Лучшие хрен, чем ни хрена!*

«ШИПР» ДЛЯ БОРЬКИ



В далеком прошлом мы держали небольшое хозяйство, в том числе двух коз и козлика Боряку. Ох, и škoda был этот малый! Помню, выпустили гусят во двор, а Боряку, чтобы их не потоптал, закрыли в сарае, поставив вместо двери заборчик из штакетника. Козлик, конечно, прыгал да и застрял в нем намертво.

Муж рванул к сараю: «Боря повесился!» Снял козлика, начал дуть ему в рот, тормошить. Вскоре Боряка открыл глаза, — слава богу, откачали!

Во дворе у нас был подвал, в который вели пять ступенек. Весной в подвале набралась вода, и там наладился плавать селезень, пока утки сидели на яйцах. Мы смеялись: нашел «моряк» свою стихию!

Однажды селезень вылетел из подвала с громким криком. Мы туда: отчего так испугался? А в подвале, конечно же, Боряка — по шею в воде, выбраться не может, ступеньки скользкие, чуть не утонул!

Дальше — больше. В конце двора у нас стояла уборная. Бабушка как-то забыла закрыть дверь на крючок, Боряка сига-

нул на подмост и рухнул вниз, застряв наполовину в «отходах жизнедеятельности». Муж снял настил, но достать козлика не смог — глубоко. Тогда он взял вилы и стал аккуратно приподнимать Боряку, я граблями поддерживала, чтобы не сорвался. Так и вытащили бедолагу.

Козлик сразу задал стрекача. Собака, не узнав его, понеслась с лаем за ним, куры-гуси — кто куда, прямо переполох во дворе. Кое-как поймали Боряку, начали мыть. Я держала козлика, бабушка поливала водой, а муж работал веником и тряпкой.

Но в тот день полностью сорванца не отмыли — от усталости он уже не мог стоять на ножках. Утром во дворе протопили печку дровами, из углей и золы сделали щелок — шампуней в ту пору не было. В конце концов вымыли Боряку, а муж потом даже сбрызнул его одеколоном «Шипр».

Адрес: Луганцевой Нине Николаевне, 347800 Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинский, ул. Красная, д. 64, кв. 2.

КОШКА В ДЫМОХОДЕ

Расскажу историю о нашей кошке — героине из моего далекого детства.

Были у нас кошка с котенком, как звали, не помню. Дом отапливали печкой. После того, как прогорали дрова и оставалась теплая зола, кошка с котенком залезали туда спать. Поэтому перед тем, как затопить печку, мама всегда проверяла, нет ли там хвостатых питомцев. И в этот раз все проверила, да отлучилась буквально на пять минут, оставив дверцу открытой. Кошка с котиком и прошмыгнули

в печку. Мама вернулась, положила поленья, газетой разожгла щепки.

Когда дрова уже загорелись, мы с удивлением, а потом с ужасом увидели, как приподнялись железные кружки-кольца, и из печки выпрыгнул ошалевший котенок. Конечно, мы сразу затушили поленья, вытащили их из печки, осветили керосиновой лампой, но кошки там не было. Звали, звали ее — бесполезно...

Все очень переживали. Я взяла котика, залезла с ним на теплую печь и редела. И вдруг услышала слабое мяуканье. Сначала не поняла, откуда оно раздается. Прислушалась и сообразила — из-за заслонки в дымоходе. Лихорадочно убрала заслонку, просунула руку и нащупала на приступочке дымохода кошку. Она, видимо, поняла, что пришла помощь, потому что обхватила мою руку, и я ее вытащила. Как она там удерживалась — один бог знает.



К счастью, не пострадала. Только шерсть слегка подпалилась. Как же все были рады! Прослезились и мама, и бабушка. Обтерли нашу любимицу мокрой тряпкой, я завернула ее в теплую старую кофту и долго гладила, прижимая к себе.

Потом, радостные, мы начали рассуждать. Когда

дрова разгорелись и через дверцу уже было не выбраться, кошка, как истинная мать, приподняв кольца, вытолкнула наружу котенка, а сама метнулась вверх по дымоходу, где я ее и обнаружила.

С тех пор мама проверяла печку перед самой закладкой поленьев. Но и кошка с котиком близко к печке уже не подходили.

Адрес: Меркулиной (Лычагиной) Марии Ивановне, 412165 Саратовская обл., Татищевский р-н, с. Октябрьский Городок, ул. Комсомольская, д. 8а, кв. 2.

ТРЕЗОР

Шел третий месяц войны. Ленинград окружен плотным кольцом фашистов. Отрезаны железные дороги, связывавшие город со страной. Немцы решили взять население измором. Началась самая изнурительная, самая страшная блокада, продолжавшаяся долгие 872 дня под постоянными обстрелами. Запасы продовольствия закончились быстро. Наступал голод.

В доме барачного типа жили четыре семьи с детьми и стариками, всего 16 человек. Взрослые и дети знали друг друга, дружили между собой. Нередко вместе отмечали общие праздники, пели песни под гармонь, кормили дворняжку Трезора. Дети играли с ним, а он считал их своей семьей и радостно встречал из школы. Но наступили дни, о которых раньше дети не слышали, — голод.

Миска Трезора тоже была пустой. Он не мог понять, почему с ним никто не играет и почему его не кормят. Мальчики грустно объяснили, что им нечего дать своему другу, налили немного воды и сказали: «Прости, Трезорка, нам

тоже нечего есть», – и от-
вернулись. Он понимаю-
ще посмотрел на людей,
постоял немного и убе-
жал куда-то. «Вот и хо-
рошо, может, найдет сам
что-нибудь», – подумали
женщины. А к вечеру они
увидели, как запыхавшийся
Трезор возвращается
домой с зайцем в зубах.
Удивлению их не было пре-
дела: голодный пес где-то
добыл зайца и не съел его,
а принес людям, которые
его кормили раньше, де-
лили с ним радость, забо-
тились о нем. Как же все
были благодарны свое-
му кормильцу! Мужчины
сняли с зайца шкурку,
а лапы, голову и требу-
ху отдали «охотнику». Ох
и наваристый был бу-
льон! Этого супа хватило
понемногу на все четыре
семьи. Каждый старался
похвалить собаку, пожать
ей лапу.

На следующий день
Трезор опять куда-то
убежал. И снова пришел
к вечеру с зайцем в зубах.
Так стали проходить дни,
наполненные ожиданием
людей кусочка мяса от их
кормильца. Не верили они,
что время голода для них
закончилось, что любимый
их Трезорка может под-
держивать их силы вот так,
подкармливая понемногу
наваристым бульоном из
дикого мяса. Почти каж-
дый день угощала собака
людей зайчатинной и сама
кормилась.

Колхозные поля вокруг
Ленинграда, засажен-
ные овощами, убирать
было некому. Картофель,
морковь, свекла, капуста
остались под зиму не-
убранными. Дети с роди-
телями по следам собаки
выбрались к полям и на
саночках стали привозить
понемногу подморожен-
ных овощей. Из них можно
было варить щи, да еще
с зайчатинной. На необран-
ных полях зайцев в тот год
развелось очень много,

и Трезору было где разгу-
ляться. Первый год войны
дом прожил на овощах
и заячьем мясе. Из кроли-
чьего меха женщины на-
ловчились шить рукавицы
и продавали их на рынке,
а на вырученные деньги
покупали продукты. В по-
следующие годы стало
труднее, только зайчатину
ели люди. Но некоторым
и это было недоступно.
В один из дней, как всегда,



собака убежала на охоту.
Ее не было весь день. Жи-
тели стали беспокоиться,
куда делся их кормилец.
Когда стало темнеть, все
увидели, как с большим
трудом, окровавленный,
ползет их Трезорка. Дети
подбежали к нему и уви-
дели, что он тяжело ранен.
Как ему удалось с такими
повреждениями доползти
до дома, было непонятно.
Но он полз к дому, к сво-
ему родному месту, где
его ждали близкие люди.
Их любимый Трезор подо-
рвался на mine, которыми
были наспигованы все
окрестности Ленинграда.
Выхаживали его, как на-
стоящего воина. Но ране-
ние было слишком тяже-
лым, и собака не выжила.
Хоронили его со слезами
всем домом, дети плакали
навзрыд. В память о нем
был насыпан холмик с фо-
тографией на кресте.

После фронтовых лет на
месте деревянного барака
строители начали возво-

дить новый дом и увиде-
ли небольшой холмик, на
котором была фотогра-
фия собаки. Они стали
расспрашивать о бывших
жителях старого дома.
Разыскали одного из них.
Приехал седовласый муж-
чина, назвал себя Степа-
ном Ивановичем. Вот он-
то и поведал строителям
историю о собаке, не дав-
шей умереть четырем се-
мьям из 16 человек. «А эту
фотографию я повешу
у себя в комнате и рас-
скажу о своем спасителе
внуку», – сказал он.

**Адрес: Остапенко
Галине Владимиров-
не, 601144 Владимир-
ская обл., г. Петушки,
ул. Строителей, д. 4,
кв. 66.**

СОРОКА И МАЛЫШ

Не зря люди прозвали
эту птицу сорокой-воров-
кой. Тащит все, что плохо
лежит!

Недалеко от нашего
дома растет огромная ве-
ковая липа, на ней живут
сороки. Одна повадилась
прилетать к нам во двор,
крытый сверху крышей до
самых ворот. Там находят-
ся сарай и вольер, в кото-
ром живет пес Малыш. Три
стены вольера – доски,
а одна – сетка, не доходя-
щая до крыши примерно
20 см. Через сетку хорошо
видно, когда Малыш ест,
и осталось ли что-то в его
кастрюльке. Если

я не успею ее време-
ня убрать, сорока тут
как тут. Ничего не бо-
ится, улетает, только
заслышав стук моих
палок-полукостылей.

Как-то днем я дала
Малышу большую
краюху хлеба, сма-
занную свиным хо-
лодцом. Половину
Малыш съел и, оста-
вив вторую на потом,
прилег отдохнуть

в конуре в углу вольера.
Но тут подлетела сорока
и ухватила недоеденный
хлеб. Ухватить-то ухвати-
ла, но далеко унести у нее
не хватило сил. Бросила
она добычу посреди дво-
ра и даже попробовать не
успела: Малыш, заметив,
что у него из-под носа
украли вкуснятину, громко
завизжал от обиды, я вы-
шла во двор посмотреть,
что с ним, и воровка с пе-
репугу сразу упорхнула во-
свояси. Я убрала остатки
хлеба, а вечером в окно
видела, как по двору гуля-
ли уже две птицы – навер-
няка в поисках оброненно-
го хлеба.

Когда выхожу в сад по-
работать, сорока всегда
прилетает на крышу дома
и сидит там, ждет, когда
я уйду. А потом все облазит
в поисках еды. И во дворе
повсюду ее следы. Но я на
нее не сержусь – лучше
пусть поживится она, чем
мыши и крысы, которых
поблизости хватает.

И Малыш уже к сороке
привык. Даже еду ей спе-
циально оставляет – съест,
что ему понравится, а по-
том ляжет в конуру и спо-
койно наблюдает, как пер-
натая подружка доедает
остатки, зачищая его по-
судину.

**Адрес: Коноваловой
Маргарите Степановне,
623080 Свердловская
обл., Нижнесергинский
р-н, г. Михайловск, ул. Ком-
сомольская, д. 40.**



Рисунки в номере
Аси Гераскевич.

ИДУ ПО СЕЛУ

Я иду по селу, нежных чувств не скрывая.
Каждый дом, палисад хорошо мне знаком,
Дарит ласку листва, серебром отливая,
Да петух шлет привет, вслед махая крылом.
Вновь с улыбкой встречаю знакомые лица,
Возле школы детишек веселый галдеж.
Из кустов вторят им голосистые птицы,
Кто задорней из них – сразу и не поймешь.

Пережиты с годами подъем и разруха,
Мне понятен села его тайный язык.
Кто в себе не уверен, воспрянет здесь духом,
Исцелится и тот, кто ругать всех привык.
Вольный ветер гуляет по улицам вешним,
Молодежь в новый клуб, как на праздник, спешит.
Зеленеют сады, зацветают черешни,
Хорошеет село, продолжается жизнь...

Адрес: Думановой Лидии Федоровне, 412173 ул. Молодежная, д. 6.

Саратовская обл., Татищевский р-н, с. Куликовка,

СТАРСТЬ

Ах ты старость, моя старость!
Что мне делать? Как мне быть?
Как хотелось бы, чтоб старость
Хоть чуть-чуть остановить!

Волосы все поседели,
Спинка сгорбилась, хрустит.
Но головка все же хочет
Мыслить, думать, вволю жить!

Чтобы память не исчезла,
Голова была ясна.
И могла я здраво мыслить,
Жить, писать пока сама...

Лезут в голову мыслишки,
Иногда душа болит.
И так хочется немного
Старость эту отдалить!

Адрес: Мусатовой Анне Петровне, 628452 ХМАО-Югра, Сургутский р-н, с/п Солнечный, ул. Космонавтов, д. 25а, кв. 24.



ГРИБНАЯ ПОРА

Отпорхало лето, отзвенело.
Уходящих дней немного жаль.
Тишиной пространство онемело,
А в душе какая-то печаль.
И прохладой вдруг засентябрило.
Загорелся в золоте багрец.
И азартом снова заискрило –
За грибами отправляюсь в лес.
В этом есть особенная прелесть:
В лес идешь, волнуешься слегка.
Стойкая стоит грибная прелесть,

Сердце будоража грибника.
Грузди и лисички, и маслята,
Белый гриб увидел впереди.
Здесь, смотрю, уже трава
примята,
Кто-то уж меня опередил.
Идешь по лесу, устали не зная.
Преображается природа на глазах.
С тобою осень и пора грибная.
Здесь каждой клеткой
чувствуешь азарт!

Адрес: Дьячкову Александру Дмитриевичу, 659100 Алтайский край, г. Заринск, ул. Металлургов, д. 17/1, кв. 60.

ЛУННАЯ ДОРОЖКА

Лунная дорожка вся из серебра,
Лунная дорожка морем рождена.
Мысленно по ней я
с легкостью иду,
Только вот одна я, на свою беду.
А пройтись по ней бы нам
вдвоем с тобой!
Только остаешься ты моей
мечтой...
Лунный свет дорожки пропадет
к утру,
О тебе мечтаю, я с мечтой усну.

Адрес: Корчаковой Татьяне Федоровне, 350909 г. Краснодар, ст-ца Старокорсунская, ул. Корсунская, д. 116.

ОСЕНЬ

Осень дышит уж тихо:
У подружек-березок
Из зеленых в златые
Превращаются косы.
У осин зелень гаснет,
Листья стали нарядны –
Осень медленно красит
Ярким цветом багряным.
Листья кленов желтеют,
А опавшие сохнут.
Тучи дожди сеют,
Капли бьют по красотам.
Осень следует в гости!

Адрес: Кругловой Ольге Юрьевне, 150008 г. Ярославль, ул. 2-я Новая, д. 14а, кв. 12.

ТРОПКА

Тропка. Поле овсяное.
Небо ярко-голубое.
Облачка, как будто пух,
Вдаль плывут неторопливо.
Боже! Как же все красиво!
Аж захватывает дух!
Гребень леса на пригорке.
Мостик. Речка-тараторка.
Сена свежего копна...
Вот уж вижу я знакомый
Переулок, крышу дома,
Куст калины у окна.

Адрес: Тесленко Наталье Семеновне, 369009 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Гутякулова, д. 22, кв. 26.

ДЕНЬ БЕЗ ЭЛЕКТРИЧЕСТВА

Наши предки рады были лучине, а мы разбалованы: телевизоры и электрочайники, стиральные и посудомоечные машины, утюги и фены, шуруповерты и дрели. Но все это без электроэнергии – пустое место – пшик!..

В нашем селе, находящемся между Саяно-Шушенской и Красноярской ГЭС, дома и подворья настигнуты электроприборами. О плановом отключении электроэнергии обычно предупреждают заранее, а в этот день в 11 часов утра отключение произошло стихийно.

Воспользовавшись тем, что электромясорубка с

электродробилкой для зерна не работают, я решила позаботиться о своем больном правом плечевом суставчике. Уселась удобнее в кресло, включила в розетку аппарат МАГ и начала «лечиться», мысленно дав себе указание: «Чтобы был обезболивающий эффект, надо 15 минут водить аппаратом по плечу. Ничего, выдержи –

время есть!» Когда 15-я минута подошла к концу, в комнату вошел муж и тихонько шепнул мне на ухо:

– А свету-то нету, что ты лечишь?

Ох, и посмеялись мы над моей оплошностью!

Потом я решила позвонить приятельнице, узнать, как у нее дела:

– Чем занимаешься, Таня?

– Да я жду сериал, уже три раза включала телевизор, каждый раз забывая, что свет отключен.

Снова посмеялись над собой.

Через некоторое время я вышла на улицу, села на

лавочку рядом с соседом, а он поделился со мной своими планами:

– Решил вот забор починить. Сижу, отдыхаю, пока батарея к шуруповерту заряжается...

– А от чего она зарядится? Свет обещали только вечером дать, – сказала я.

Сначала повисла немая пауза, а потом мы дружно рассмеялись.

Вот такой смешной день без электричества у нас случился!

Адрес: Нефедовой Вере Михайловне, 662660 Красноярский край, с. Краснотуранск, ул. Ленина, д. 41.

Говорят дети

Брат или пианино?

Когда сын Андрей ходил в детский садик, ему там нравилось пианино и музыкальные занятия. Однажды предложил мне:

– Мама, а давай Вову продадим!

– Зачем его продавать? – удивилась я. – Он же твой старший брат.

– Пианино купим, – ответил Андрей.

Когда он подрос, поступил в музыкальную школу и выучился играть не только на пианино, но и на баяне и гитаре.

Как-то у меня гостила пятилетняя внучка Ира, и мы жарили с ней на сковородке подсолнечные семечки. Чтобы не подгорели, я помешивала их деревянной ложкой.

– Ира, а вы дома семечки жарите? – спросила я внучку.

– Нет, не жарим.

– Почему? Ты же их любишь.

– Так у нас же нет деревянной ложки! – ответила Ира.

Адрес: Титовой Валентине Кузьминичне, 400105 г. Волгоград, ул. им. Генерала Штеменко, д. 30, кв. 34.

Зачем мучился?

Работая воспитателем в детском саду, читаю детям сказку Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».

После прочтения Слава Семячков (сейчас заместитель начальника цеха) подводит итог: «А зачем старик мучился, ходил к морю? Попросил бы лучше у рыбки новую старуху – и все».

Адрес: Шадриной Людмиле Григорьевне, 622052 Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Зари, д. 2а, кв. 117.

«А ты у меня учись!»

Чтобы отвлечь Артема, дали ему старый транзисторный радиоприемник с разными цветными проводками, отвертку и плоскогубцы.

Заходит отец, спрашивает сына: «Что делаешь?». Отвечает: «Ремонтирую». И приглашает присоединиться.

Папа говорит, что не умеет. Артем в ответ: «А ты у меня учись!»

Адрес: Поповой Наталье Николаевне, 412605 Саратовская обл., Базарно-Карабулакский р-н, с. Ивановка, ул. Советская, д. 16.

БЛАГИМИ НАМЕРЕНИЯМИ

С прежней работой я расстался из-за усталости: после того, как начальник сказал мне, что ему надоело мое нытье о повышении зарплаты. Но я легок на подъем, и через два дня работа по душе была найдена. В отделе кадров мне выдали обходной лист-бегунок, и утром я отправился в поликлинику.

Вystояв длинную очередь и оказавшись в кабинете врача, на вопрос терапевта: «Как же вы с таким давлением собираетесь работать?», я всего лишь пожал плечами. Но доктор решил вылечить меня во что бы то ни стало. Выписав таблетки, он велел явиться на прием такого-то числа. В назначенный день я снова сидел в кабинете терапевта. Мне измерили кровяное давление, и врач, пристально глядя мне в глаза, сказал, что он озадачен. «Таблетки-то хоть пьете?» – спросил он меня. Я честно ответил, что пью, и, вынув их из кармана, показал ему. Врач налил из графина стакан воды и велел мне принять две таблетки, чтобы он это видел.

Через час я опять сидел в кабинете терапевта, где мне снова измерили давление, а врач повторил, что он ничего не понимает: давление после принятых таблеток стало еще

выше. «Я вас буду лечить, – сказал он, – работа по-дойдет».

Три недели я ходил на прием к врачу. Давление даже и не думало падать, да вдобавок еще стали опухать ноги, от невыносимой боли в ступнях я еле передвигался. Однако терапевт мне обещал скорое выздоровление, если я буду соблюдать все рекомендации. «Вы и в больнице у меня еще полежите!» – с доброй улыбкой сказал он мне.

Но дальше я терпеть не смог, хотя с детства к этому приучен. Я направил свои изрядно опухшие больные стопы к главврачу и объяснил ему, что с работы, куда я пытаюсь устроиться, мне звонили уже четыре раза, что там меня потеряли, но надеются, что я все-таки буду у них работать, если терапевт все-таки подпишет мой обходной лист.

К главврачу был вызван мой терапевт, и меня под-

вергли еще одному медосмотру. Глядя на меня с веселым прищуром вождя мирового пролетариата, главврач спросил: «Может, вы врачей боитесь?» Я ответил, что теперь очень боюсь! Боюсь, что терапевт, присутствующий здесь, не подпишет мой обходной лист, а я по этой причине не устроюсь на работу, а значит, останусь без зарплаты, без денег, на которые я смог бы купить лекарства от опухли ног и невыносимой боли в ступнях после приема таблеток для снятия высокого кровяного давления. Воцарилась тишина. После минутной паузы главврач сказал: «Ладно, устраивайтесь на свою работу. А к терапевту придете доле-

чиваться после вашего трудоустройства. Договорились?» Я пообещал.

Но спустя какое-то время моя знакомая женщина-врач сказала: «А разве твой терапевт тебя не предупредил, что от этих таблеток отекают опухают ноги, причем до болевых ощущений? Довольно странно». Тогда я ей ответил, что ничего странного в этом нет, ведь тот терапевт «искренне» хотел меня вылечить и желал мне только добра. Но больше на прием к нему я не ходил, выбрав себе другого врача.

Адрес: Полякову Дмитрию Александровичу, 453500 Башкортостан, г. Белорецк, ул. Косоротова, д. 17, кв. 2.

Реклама

ЧУДО ХАЙЛ

НАДЕЖНАЯ ОПОРА

• СУСТАВЫ
• ПОЗВОНОЧНИК

Гель-бальзам с хондроитином и муравьиным спиртом

Заказывайте с доставкой на:
apteka.ru
zdravcity.ru
apteka-ot-sklada.ru
apteka.magnit.ru
eapteka.ru
onlinetrade.ru
wildberries.ru



8-800-200-53-77



Гель-бальзам для тела ЧУДО ХАЙЛ. МАСЛЕНАЯ ЭКСТРАКЦИЯ. Действителен по 30.08.2022. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак. (Россия).

© За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет. Редакция справочной информации не предоставляет. Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» №18 (680) сентябрь 2021 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИФУРЯК.
Издатель: ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни». 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6, стр. 2
Газета зарегистрирована в Росстандарте. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59504.
© ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2021.

Территория распространения – РФ, зарубежные страны. Использование материалов любым способом (включая доведение до всеобщего сведения через электронные сети) без письменного разрешения правообладателя запрещается. При цитировании ссылки на газету «Здоровый образ жизни» – вестник «ЗОЖ» обязательна. В случае опубликования писем читателей, направленных в редакцию, авторы передают свои права на них в полном объеме в соответствии с законодательством РФ. Вознаграждение авторам выплачивается в порядке, установленном редакцией. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Р – печатается на правах рекламы.

Газета отпечатана в АО «Прайм. Принт Новосибирск» 630105 г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1.
Заказ № 4709 Тираж 30 380 экз.
Общий тираж – 479 000 экз.
По вопросам распространения в Сибирском регионе обращаться: 8-383-227-77-67 «АРПИ СИБИРЬ»
Цена свободная.

Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п.л. Номер подписан 15.09.2021 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: П7807, Комплекс «ЗОЖ» П1763
E-mail: mail@zoz.ru отд. рекламы: reklama@zoz.ru



21037

4 607161 020012